



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN**  
**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

Programa de intervención musicoterapéutica en el afrontamiento  
del estrés en mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán,  
2023

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE**  
Maestro en Intervención Psicológica

**AUTOR:**

Espinola Reyes, Rolando Irvin (orcid.org/0000-0001-6884-0127)

**ASESORES:**

Mgr. Hernández Vela, Jorge Antonio (orcid.org/0000-0002-7990-682X)  
Dra. Adanaque Velasquez, Jenny Raquel (orcid.org/0000-0001-6579-1550)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos De Prevención y Promoción

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

TRUJILLO – Perú

2023

## **DEDICATORIA**

Gracias a Dios y la Virgencita de la Puerta por bendecirme y por permitirme realizar mis estudios de maestro, haciéndome crecer como profesional de la salud, luchando siempre con mi único propósito de cuidar y salvaguardar la integridad física y Psicológica del ser humano.

## AGRADECIMIENTO

A mi madre por ser mi apoyo incondicional y mi motivación, a mi padre por ser esa persona con sus consejos y actitudes de superación.

A mis hermanos Robert y Deisy, por estar siempre allí apoyándome en cada situación difícil que se presenta, con su ayuda y motivación a seguir siempre adelante.

Al Dr. Henry Guanilo Che Director Ejecutivo de la red de salud de Julcán por brindarme las facilidades de realizar mi estudio dentro del hospital provincial de Julcán.

# DECLARATORIA DE AUTOENTICIDAD DEL ASESOR



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

## **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO, docente de la ESCUELA DE POSGRADO MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Tesis titulada: "Programa de intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023

", cuyo autor es ESPINOLA REYES ROLANDO IRVIN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 5.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

TRUJILLO, 24 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HERNÁNDEZ VELA JORGE ANTONIO DNI: 44424034 ORCID: 0000-0002-7990-682X	Firmado electrónicamente por: JHERNANDEZV el 16-08-2023 16:31:13

Código documento Trilce: TRI - 0614852





**ESCUELA DE POSGRADO  
MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, ESPINOLA REYES ROLANDO IRVIN estudiante de la ESCUELA DE POSGRADO del programa de MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "Programa de intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023

", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
ESPINOLA REYES ROLANDO IRVIN <b>DNI:</b> 45294709 <b>ORCID:</b> 0000-0001-6884-0127	Firmado electrónicamente por: RESPINOLA16 el 19- 09-2023 11:57:15

Código documento Trilce: INV - 1325419

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CARÁTULA .....	i
DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
DECLARATORIA DE AUTOENTICIDAD DEL ASESOR.....	iv
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR .....	v
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	vi
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	19
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	19
3.2. Variables y operacionalización .....	19
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis .....	21
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	22
3.5. Procedimientos.....	23
3.6. Método de análisis de datos.....	23
3.7. Aspectos éticos .....	24
IV. RESULTADOS.....	25
V. DISCUSIÓN.....	31
VI. CONCLUSIONES .....	38
VII. RECOMENDACIONES.....	39
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS .....	49

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023 .....	26
<b>Tabla 2:</b> efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento directo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023 .....	27
<b>Tabla 3:</b> efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento desadaptativo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023 .....	28
<b>Tabla 4:</b> efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento defensivo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023 .....	29
<b>Tabla 5:</b> niveles de afrontamiento del estrés antes y después de la aplicación del programa en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán .....	30

## RESUMEN

En el estudio se buscó determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023, por medio de una investigación de tipo aplicada, de carácter cuantitativo y diseño preexperimental. Para ello, se aplicó una intervención Musicoterapéutica y un Inventario de afrontamiento al estrés a 35 mujeres pertenecientes a diversos programas dentro del hospital de Julcán, seleccionadas por medio de un muestreo no probabilístico por conveniencia.

Los resultados revelan que la intervención musicoterapéutica tuvo un impacto significativo en el afrontamiento del estrés en las mujeres hospitalizadas, lo que sugiere que esta forma de terapia puede ser efectiva para aumentar los niveles de afrontamiento de estrés en mujeres hospitalizadas. Así, resulta adecuado considerar el programa de musicoterapia como una opción de tratamiento complementaria en entornos de atención médica para mejorar el afrontamiento de estrés de los pacientes.

**Palabras clave:** Intervención, hospitalizada, musicoterapia, programa.

## **ABSTRACT**

The study sought to determine the effects of a music therapy intervention in coping with stress in hospitalized women in the Province of Juncón, 2023, through applied research, quantitative in nature and pre-experimental design. For this, a Music Therapeutic intervention and a Stress Coping Inventory were applied to 35 women belonging to various programs within the Juncón hospital, selected by means of a non-probabilistic test for convenience.

The results reveal that the music therapy intervention had a significant impact on coping with stress in hospitalized women, suggesting that this form of therapy may be effective in increasing levels of coping with stress in hospitalized women. Thus, it is appropriate to consider the music therapy program as a complementary treatment option in health care settings to improve patients' coping with stress.

**Keywords:** Hospitalized, intervention, music therapy, women.

## I. INTRODUCCIÓN

Las expectativas sociales y culturales a menudo imponen cargas adicionales a las mujeres, ya sea en roles familiares, profesionales o ambos; por ello, la presión para equilibrar múltiples responsabilidades puede generar en ellas un estrés abrumador, especialmente cuando se enfrentan a la brecha de género y la discriminación en el lugar de trabajo, como es el caso de los desafíos relacionados con la salud reproductiva y las fluctuaciones laborales, situaciones que exacerba múltiples síntomas del estrés.

En ese sentido, a nivel mundial se reporta que al menos un 62% de las mujeres presentan mayor estrés conforme aumentan su edad, siendo solo el 12% de estas que se sienten seguras de manejarlo (Sterba et al, 2023). Por otro lado, encontramos a Latinoamérica, donde aproximadamente el 20% en hospitalizaciones realizadas son aquellas personas que vivencian elevados índices de estrés y síntomas ansiosos, además las mujeres tienen una mayor predisposición a sufrir estos efectos negativos. Además, el 55% de las mismas no reciben la información necesaria para afrontar su estrés (Valdez et al, 2022). Esto permite entender, que existe poca atención al apoyo emocional y social como factores de afrontamiento de estrés, lo que genera que muchas mujeres se sienten solas y aisladas durante diversas etapas de su vida.

De tales afirmaciones, comprenden aquellos grados en satisfacción y calidad humana entre las mujeres que pueden mejorar significativamente al mejorar su forma en que afrontan el estrés. Esto, debido a que, personas con una limitada gama de recursos de apoyo, experimentan una alta incidencia de estrés en situaciones cruciales, como el embarazo, la recuperación de una enfermedad, el logro de planes académicos o similares. Al respecto, Kazemi et al. (2023) afirma que los factores cruciales para el desarrollo de capacidades de afrontamiento del estrés, podrían estar involucrados en fenómenos como la resiliencia, la superación personal, e incluso en casos de recuperación física moderada.

De este modo, el estrés sigue siendo una problemática común entre las mujeres en Perú, especialmente en aquellas que padecen enfermedades crónicas o graves. Siendo que el 61% de las mujeres experimentan niveles elevados de estrés a lo largo de su vida; además, el 68% de las mujeres hospitalizadas por problemas leves sufren de este mal durante su paso por el hospital (Carroll et al,

2021). Estas circunstancias se encuentran en la región La Libertad, en donde más del 48% de las mujeres asistentes a atención ambulatoria refieren una incapacidad para afrontar sus problemas personales (Hernández et al, 2022). En la misma línea, en el Hospital de Julcán se encuentra un ambiente de constantes desafíos para los pacientes, ante la gran demanda de atención especializada, y los recurrentes casos de emergencias que se reciben.

De tal realidad, se genera una necesidad de atención psicológica urgente, que muchas veces es atendida de manera inadecuada. Los procesos tradicionales de atención en mujeres en esta situación, no siempre cumplen con los requerimientos de estos casos, por lo que se genera un ciclo de predisposición inadecuada a la intervención psicológica, y de desatención a situaciones estresantes. (Bell et al, 2023).

El uso de métodos alternativos de motivación y reforzamiento de capacidades de afrontamiento al estrés, ha tomado gran reconocimiento. Diversos artículos reportan ventajas en el uso de métodos de la musicoterapia a partir de finales del siglo XX, incluyendo mejoras en el bienestar, hasta cambios significativos permanentes en los estilos de afrontamiento del estrés (Ajayi et al., 2023). Así, en la actualidad, estas herramientas, forman parte importante de la intervención tradicional a problemas de estrés (Qin et al, 2023). Por lo que, al ser demostrada su eficacia en dicho contexto, las intervenciones representan una ventaja para los terapeutas hospitalarios, beneficiando directamente la salud mental de las mujeres.

De todo lo mencionado, se plantea el problema principal es ¿Cuáles son los efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán?; y los problemas específicos: ¿cuáles son los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento directo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán?; ¿cuáles son los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento desadaptativo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán?; ¿cuáles son los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento defensivo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán?; y, ¿cuáles son los niveles de afrontamiento del estrés antes y después de la aplicación del programa en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán?

Se justifica teóricamente, dado que la información manejada en este trabajo, esclarece un marco referencial más amplio respecto a la forma en que intervenciones alternativas psicológicas, pueden funcionar en problemas moderados y graves. Además, especifica las características de las poblaciones de mujeres hospitalizadas, y en la información que puede beneficiar a los estudiosos de las variables situacionales. Además, la investigación entrega un aporte práctico metodológico, al brindar un reporte de la experiencia de las participantes, y la forma en que, desde las actividades científicas, puede involucrarse la mejora social y su impacto en poblaciones similares. Por otro lado, la relevancia social del estudio reside en la mejora emocional y mental donde las féminas hallan un proceso de hospitalización, siendo que los resultados configuran alternativas prácticas para la mejora de los conflictos que trae la llegada de la persona al hospital; por supuesto, desde la psicología clínica y sus herramientas válidas y confiables.

Los objetivos se plantearon de la siguiente manera: el objetivo general es determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023; y los objetivos específicos fueron, determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento directo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023, determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento desadaptativo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023, determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento defensivo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023, y, describir los niveles de afrontamiento del estrés antes y después de la aplicación del programa en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán.

Las hipótesis se plantearon de la siguiente manera: la hipótesis general es que la intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos en el afrontamiento del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023; y las hipótesis específicas fueron, la intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos en el Afrontamiento directo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023, la intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos en el Afrontamiento desadaptativo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023, y la intervención musicoterapéutica

tiene efectos significativos en el Afrontamiento defensivo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jalcán, 2023.

## II. MARCO TEÓRICO

Al hablar de estudios previos internacionales, se detalla a Kim et al. (2022) realizado en el Reino Unido que mantuvo el propósito de examinar las consecuencias en la intervención musical en línea de 6 semanas en la mejora del afrontamiento al estrés en el responsable de atención en familias con algún integrante en cuidado con demencia. Se utilizaron medidas de afrontamiento de estrés percibido y sobrecarga en el individuo previo al tratamiento y posteriormente, en 10 participantes en la investigación. Los hallazgos demostraron gran significancia con respecto a las mejoras en estrategias de afrontamiento de estrés percibido después de la intervención (p.000). Por lo tanto, se concluye que la intervención musical en línea podría ser una herramienta efectiva en el bienestar de los responsables de atención de los familiares de personas con trastorno neurocognitivo. Sin embargo, siendo de relevancia considerar la importancia de las dimensiones de la muestra, fue pequeño y que no se utilizó un grupo control en el estudio.

En el estudio de Ozgundonu, (2019) que se realizó en Turquía que tuvo como fin el explorar las consecuencias en la relajación progresiva influida por música en los estilos de afrontamiento en el estrés, la fatiga, en enfermeras de cuidados intensivos. La investigación se compuso por 60 enfermeras de cuidados intensivos, a quienes se asignó un conjunto experimental aleatorio y un conjunto controlado. Aquel grupo de experimento adquirió el tratamiento de relajación muscular progresiva combinada con música durante 8 semanas, por otro lado, el grupo controlado experimentando nulas intervenciones. Se utilizaron medidas de estilos de afrontamiento estrés, fatiga, antes y después de la intervención. Los resultados mostraron que la intervención de relajación muscular progresiva combinada con música fue efectiva en el aumento de afrontamiento del estrés y reducción de la fatiga (p.000), haciendo efecto en el conjunto de prueba en contraste con el conjunto controlado. Además, se encontraron mejoras significativas en los estilos de afrontamiento en el conjunto de prueba. Por última vez, concluimos en que la música es el instrumento efectivo que beneficia la integridad mental y la calidad de las enfermeras de cuidados intensivos.

El estudio de Fiore (2021) se realizó en los Estados Unidos con el objetivo de explorar los efectos de una intervención musical receptiva en el estrés y el bienestar integral profesional en colaboradores de hospitales. Se reclutaron en total

32 trabajadores en hospicios siendo distribuidos al azar en uno de tres conjuntos: intervención musical receptiva. Se utilizaron medidas de estrés y calidad de vida profesional previo y posterior al tratamiento. Hallazgos mostraron que la acción musical fue efectiva para la reducción en estrés, además también la mejora en el afrontamiento al ser comparado en el grupo controlado (p.000). Además, no se demostraron diferencias con significancia entre las dos intervenciones en términos de su efectividad. Por lo tanto, se concluye que la intervención musical puede ser herramientas efectivas para mejorar el bienestar de vida y laburo en los colaboradores del hospicio.

El estudio de Van et al. (2019) se llevó a cabo en Corea del Sur con la finalidad en examinar lo relacionado con el acomodamiento y el uso de la música para descargar emociones durante situaciones estresantes para una muestra de universitarios. La investigación utilizó una metodología de encuesta en línea para recopilar datos de 326 estudiantes universitarios. Se midieron variables como el afrontamiento, el estrés y el uso de la música para descargar emociones. Los resultados mostraron que el afrontamiento se asoció significativamente con el uso de la música para descargar estrés (p.000). Además, se encontró que el uso de la música para descargar estrés estaba significativamente relacionado con una menor frecuencia de alimentación emocional. Estos autores concluyen que el uso de la música como herramienta de afrontamiento en situaciones de estrés puede ser efectiva; por lo tanto, los estudiantes universitarios pueden beneficiarse de la música para manejar su adaptabilidad en situaciones estresantes.

El estudio de Gallego et al. (2020) se llevó a cabo en la India teniendo como fin de examinar la eficacia de la intervención musical para la reducción del estrés previo a las evaluaciones en el beneficio del desempeño estudiantil de universitarios de enfermería. El estudio utilizó una metodología de ensayo aleatorio controlado y se reclutaron 60 estudiantes de enfermería que participarían en el estudio. Aquellos estuvieron divididos aleatoriamente creando conjuntos de tres personas: uno con terapia musical, equipo de relajación muscular progresiva y equipo controlado. Los descubrimientos revelaron que la terapia musical fue efectiva para reducir el estrés antes de los exámenes al compararse contra el conjunto controlado (p.000). Así también, encontrándose que la terapia musical tuvo un efecto más significativo en una disminución de los síntomas de estrés y el

beneficio en el rendimiento académico en comparación con la relajación muscular progresiva. En conclusión, estos hallazgos sugieren a la terapia musical como el arma ideal y eficaz que disminuye los síntomas estresantes y mejoran el rendimiento académico para universitarios de enfermería en las fechas de evaluaciones.

Los estudios desarrollados en Perú, inician con Narcizo (2022), con el objetivo de identificar el efecto de intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés. La población incluida en este estudio son 42 estudiantes universitarios que se encuentran en Latinoamérica. La metodología consistió en un trabajo experimental, utilizando requisitos para calificar incluir y excluir. Los hallazgos demostraron a la musicoterapia siendo efectiva para prevenir y mejorar el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios (p.000). Las conclusiones del estudio sugieren que el tratamiento musical es un instrumento de mucha utilidad usado en potencializar la salud mental para mejorar la calidad de vida de los universitarios, y puede ser implementada en programas universitarios para la prevención y manejo del estrés.

El estudio de Príncipe y Velásquez (2022) realizado en Trujillo, una ciudad ubicada al norte del Perú, teniendo la finalidad de evaluar el efecto de la terapia musical para el afrontamiento a los síntomas estresantes de trabajadoras de salud tales como enfermeras que otorgaron cuidado a personas con COVID-19 en instalaciones de salud periféricas. Se reclutaron 30 enfermeras que fueron divididas aleatoriamente para dos conjuntos: el equipo para la intervención con el que se obtuvo sesiones de musicoterapia, además de un equipo controlado el cual no obtuvo ninguna intervención. La metodología utilizada fue un diseño pre-experimental con medidas repetidas previo y posterior a la acción. Se obtuvieron como respuestas de la investigación aquellos análisis que revelaron que las enfermeras las cuales obtuvieron sesiones de musicoterapia experimentaron un aumento significativo en el afrontamiento al estrés al ser comparado con el equipo de control (p.000). Asimismo, se halló que las participantes del grupo de intervención reportaron una mejora en su calidad de sueño y una mayor capacidad para manejar el estrés relacionado con el trabajo. En conclusión, los hallazgos sugieren que la terapia musical, es un utensilio eficaz para decrecer los grados

estresantes de los trabajadores en enfermería los cuales atienden a pacientes infectados de COVID-19 y mejorar su bienestar psicológico.

La investigación realizada Tejada et al. (2020) teniendo el propósito estudio evaluar los efectos de una terapia musical en el decrecimiento de los síntomas de estrés estudiantil para alumnos de una universidad. La población de la investigación se compuso por 80 alumnos de la universidad de ambos sexos, divididos en dos grupos: un conjunto de prueba el cual fue sometido a terapia musical y otro conjunto controlado que no recibió la intervención. El método utilizado consistió en la gestión de instrumentos con el fin de medir cierto nivel de síntomas estresantes previo y posterior al tratamiento. Aquellos hallazgos de la investigación denotaron que la terapia musical resulta eficaz para disminuir los síntomas estresantes para universitarios estudiantes (p.000). Tomando en cuenta a los autores determinan que la musicoterapia es una técnica eficaz y accesible en la prevención y reducción del estrés en estudiantes universitarios.

El estudio de Lozano (2022) el objetivo de este estudio fue examinar la eficacia en una programación interventora acerca de la terapia musical, con la finalidad de disminuir los niveles de estrés en personas que se recuperan del estrés del COVID 2019 de un instituto educativo con educación del arte de educación del arte para toda la población en la ciudad de Iquitos, Perú. La investigación se presentó como una cuasiexperimental, a través de un diseño pre y post-test, además de una muestra de 30 individuos alumnos de ambos sexos. Para ello necesitaron cuestionarios para evaluar el estrés, y se realizó un análisis estadístico a los fines de contrastar los hallazgos previos y posteriores al programa. Estos datos obtenidos mostraron una disminución significativa en el grado de síntomas estresantes para estudiantes después de la intervención en musicoterapia (p.000). En conclusión, se demuestra que la terapia musical resulta un buen instrumento para el tratamiento del estrés frente y posterior al Covid 19 en un centro educativo artístico público.

El estudio de Chávez y Manco (2020) sobre los beneficios de la musicoterapia en el afrontamiento del estrés de estudiantes de Mendoza de Amazonas. Los participantes de la investigación se conformaron por alumnos universitarios de enfermería. Tipo de estudio fue descriptivo transversal, utilizando una encuesta a través de una herramienta de recopilación de información. Los

hallazgos indicaron que la musicoterapia es una herramienta efectiva para disminuir los síntomas estresores, potenciar el entusiasmo, además de la motivación, fomentar la relajación para alumnos de enfermería (p.000). Además, se encontró que la música preferida por los estudiantes es la música suave y relajante. En conclusión, se debe incluir la musicoterapia para el proceso de formar a los alumnos de la salud de enfermería como una estrategia para mejorar su bienestar emocional y reducir el estrés.

Existen diferentes teorías sobre la intervención musicoterapéutica que se utilizan en la práctica clínica y educativa. Se presentarán y describirán cuatro resaltantes:

La teoría de la estimulación cognitiva, se fundamenta en la premisa que menciona que la música estimula y mejora las funciones cognitivas del individuo. La música se utiliza como una herramienta para mejorar los recuerdos, el enfoque, la comunicación, la percepción y la capacidad de aprendizaje. En la práctica, se utilizan técnicas como la escucha activa de música específica para estimular diferentes funciones cognitivas, la improvisación musical y la creación de canciones para reforzar la memoria y el aprendizaje. Además, la teoría de la estimulación cognitiva también sugiere que la música puede ser utilizada como una herramienta terapéutica para personas con trastornos cognitivos, como la demencia y el Alzheimer (Matziorinis et al., 2023).

En estos casos, la música puede ayudar a estimular la memoria y la capacidad cognitiva del paciente, asimismo, potenciar el bienestar, los ánimos y la calidad humana. La terapia musical para pacientes con demencia se enfoca en la creación de un ambiente musical agradable, en el que se utilizan canciones y melodías familiares para estimular la memoria y la emoción del paciente, y para establecer una conexión emocional con el terapeuta. Estas terapias también pueden incluir la improvisación musical, el canto y el movimiento, y pueden ser realizadas individualmente, de un conjunto, es depende los requerimientos necesarios demandados por el paciente y de sus habilidades cognitivas y emocionales (Steiner, 2023).

La teoría de la integración sensorial fundamenta la idea del poder de ayuda al integrar los sistemas sensoriales del cuerpo, incluyendo: Visión, audición y tacto. Podemos apreciar que la música es utilizada como una herramienta que potencia

el coordinar, percibir alrededores, gestionar el tiempo para mejorar la coordinación, la percepción del espacio, el tiempo, y la comunicación no verbal. En la práctica, se utilizan técnicas como la improvisación musical, la creación de canciones y la danza para mejorar la integración sensorial (Robb et al., 2023).

La música puede ayudar a proporcionar una experiencia multisensorial y a mejorar la coordinación y el equilibrio, lo que puede potenciar el bienestar en la salud de estos infantes, además de la capacidad para interactuar con su entorno. También se ha utilizado la teoría de la integración sensorial en adultos con lesiones cerebrales, para ayudar a recuperar la función motora y mejorar la coordinación y el equilibrio. En general, la teoría de la integración sensorial se centra en el uso de la música como una herramienta para mejorar la integración de los sistemas sensoriales del cuerpo, lo que puede tener beneficios en una amplia variedad de poblaciones y contextos clínicos (Brown et al., 2023).

La teoría del aprendizaje musical, fundamenta en el postulado donde la música es utilizada para mejorar el aprendizaje y la memoria. La música se utiliza como una herramienta para mejorar la atención, la concentración y la memoria. En la práctica, se utilizan técnicas como la creación de canciones y la escucha activa de música para mejorar el aprendizaje. La teoría se sustenta la premisa de que la música mantiene un resultado relevante y positivo en la plasticidad neuronal y la organización cognitiva del cerebro. Al aprender a tocar un instrumento musical, el cerebro desarrolla nuevas conexiones neuronales y se fortalecen las ya existentes (Gaden et al., 2023).

Esto lleva a una mejora en las habilidades cognitivas, especialmente en campos como concentración, los recuerdos, la solución de conflictos. Además, se ha demostrado que la música puede ser una herramienta eficaz en el aprendizaje de un segundo idioma, ya que la música y el lenguaje comparten algunas estructuras y patrones similares. En la práctica, se utilizan técnicas como la enseñanza musical y la integración de la música en el proceso educativo de potenciar el aprender, los recuerdos de los alumnos. (Ferro et al., 2023).

La teoría psicodinámica, basado en la premisa donde el contexto musical es utilizado para explorar el mundo emocional del individuo. La música se utiliza como una herramienta para liberar emociones reprimidas, explorar la autoexpresión y mejorar la autoestima (Cao y Zhang, 2023). En la práctica, se utilizan técnicas como

la improvisación musical, la creación de canciones y la escucha activa de música para explorar el mundo emocional del individuo. Además, la teoría psicodinámica también indica que la música puede ser empleada para apoyar al individuo a establecer y mantener relaciones interpersonales saludables (Aitchison y Skewes 2023).

La música se utiliza como una herramienta para mejorar la comunicación no verbal, la empatía y habilidad para establecer conexiones positivas con el resto. En la práctica, se utilizan técnicas como la improvisación musical en grupo y la creación de canciones en colaboración para mejorar destrezas de la sociedad y la habilidad social para formar vínculos interpersonales de salud. Además, la teoría también hace hincapié en la importancia del vínculo entre el terapeuta y el paciente en el proceso terapéutico y en la utilización de la música como un medio para fortalecer esta relación y establecer un ambiente seguro y de confianza para el paciente (Head y Orme, 2023).

La intervención musicoterapéutica es un enfoque terapéutico, emplea elementos musicales y sus componentes para optimizar el bienestar físico, sentimental, cognitivo, además de contextual de las personas. Pues la música es utilizada como herramienta de asistencia para aquellos individuos que desean alcanzar metas en terapia, tales como potencializar la comunicación, reducir la ansiedad, mejorar la memoria y la concentración, fomentar la autoexpresión, promover la integración sensorial, entre otros (Vannay et al., 2023).

Los musicoterapeutas utilizan técnicas basadas en la improvisación musical, la creación de canciones, la escucha activa de música, el canto y la danza para lograr estos objetivos terapéuticos. La intervención musicoterapéutica se aplica en diversos entornos, centros de salud, recuperación, centros educativos, comunidad y establecimientos de salud privado (Vannay et al., 2023).

Por otro lado, la intervención musicoterapéutica es también un tratamiento terapéutico que utiliza la música como medio principal para promover el bienestar emocional, físico y cognitivo de los individuos, basándose en la premisa de que la música tiene el poder de afectar profundamente nuestras emociones y estados de ánimo, y puede utilizarse de manera intencional y estructurada para facilitar la expresión, comunicación y transformación de los procesos internos de una persona. Así, se lleva a cabo por profesionales capacitados en música y terapia, quienes

utilizan una variedad de técnicas y métodos adaptados a los requerimientos especiales para la población, sea una persona o conjunto (Matziorinis et al., 2023).

Así también, es un campo de estudio y práctica que emplea la música y sus elementos terapéuticamente para ayudar a las personas a alcanzar metas específicas relacionadas con su salud y bienestar. A través de sesiones estructuradas y adaptadas individualmente, el musicoterapeuta utiliza la música como un medio no verbal de comunicación, proporcionando a los individuos una forma alternativa de expresión y exploración de sus emociones, pensamientos y experiencias, por lo tanto incluye una extensa variedad de técnicas, como improvisación musical, escucha activa, composición, canto y movimiento, que se aplican en función de las necesidades y objetivos terapéuticos de cada persona (Steiner, 2023)

Además, se refiere a un enfoque de tratamiento holístico que utiliza la música como herramienta terapéutica para tratar una diversidad de trastornos médicos físicos, mentales y emocionales. Los musicoterapeutas emplean técnicas especializadas para establecer una relación terapéutica con los individuos, utilizando la música como medio de conexión, comunicación y expresión. A través de la creación y experiencia musical compartida, se pueden lograr objetivos terapéuticos, como mejorar la comunicación, fortalecer la autoestima, fomentar la integración social, disminuir los síntomas del estrés y ansiosos, fomentar la relajación y el equilibrio emocional, fomentar el bienestar y la salud en general. (Robb et al., 2023).

Las dimensiones de la variable intervención musicoterapéutica, se subdividen en:

Estrategias físicas: están diseñadas para trabajar la relación entre cognición y cuerpo, se utilizan en pro de mejorar la coordinación, la motricidad fina y gruesa, la relajación muscular, la conciencia corporal y la expresión emocional a través del movimiento (Dong et al., 2023). Algunas de las técnicas físicas utilizadas en la musicoterapia incluyen la danza, la percusión corporal, la práctica de ejercicios de respiración y relajación, la utilización de instrumentos musicales y el canto en movimiento. Las estrategias físicas son especialmente útiles para trabajar con personas que tienen dificultades para expresar emociones verbalmente, ya que permiten una expresión no verbal y una conexión más profunda con el propio

cuerpo y emociones. En general, el aspecto corporal que constituye la intervención musicoterapéutica resulta de mucha importancia para abordar una amplia gama de necesidades terapéuticas, incluyendo problemas emocionales, físicos y sociales (Clements y Yee, 2022).

**Estrategias emocionales:** son parte de una dimensión que se enfoca en el uso de la música como herramienta para abordar y regular las emociones del individuo. Estas estrategias incluyen técnicas como la improvisación musical, la escucha activa de música y la creación de canciones para ayudar al individuo a expresar y explorar sus emociones de manera segura y terapéutica. El objetivo de las estrategias emocionales es ayudar al individuo a comprender y regular sus emociones de una manera más efectiva y positiva, mejorando así su bienestar emocional y su calidad de vida (Chen et al., 2023).

**Estrategias cognitivas:** se enfocan en el uso de la música para estimular y mejorar las funciones cognitivas del individuo. Estas estrategias implican el uso de técnicas como la escucha activa de música específica para estimular diferentes funciones cognitivas, la improvisación musical y la creación de canciones para reforzar la memoria y el aprendizaje (Steiner, 2023). Las estrategias cognitivas se utilizan en la musicoterapia para trabajar con personas que tienen dificultades cognitivas, como individuos que mantienen demencia, condiciones dentro del espectro autista, trastornos del aprendizaje y lesiones cerebrales traumáticas. La música se utiliza como una herramienta para mejorar el enfoque, los recuerdos, la comunicación, apreciación además de la capacidad de aprendizaje (Lichtl et al., 2022).

Además, de las Teorías de la variable Afrontamiento del estrés, inicialmente se resalta la teoría del afrontamiento basado en el problema, se centra en abordar el estrés al enfrentar directamente el problema que lo está causando. En lugar de evitar o ignorar el problema, se busca soluciones y se toman medidas concretas para resolverlo. El enfoque de adaptación basadas en dificultades incluye la planificación activa, la toma de decisiones y la búsqueda de apoyo social para resolver el problema. Además de las estrategias mencionadas anteriormente, la teoría del afrontamiento basado en el problema también destaca la importancia de la acción efectiva además de la habilidad de adaptarse en el transcurso del afrontamiento (Batmaz et al., 2023).

La acción efectiva se refiere a la capacidad de llevar a cabo las soluciones planteadas de manera efectiva, mientras que la adaptación se refiere a la capacidad de ajustar tácticas de manejo en relación de la eficacia que tengan (Lazarevic et al, 2023). De esta manera, el afrontamiento basado en el problema centrado en la solución de dificultades de manera efectiva y adaptativa, con el objetivo de reducir la experiencia del estrés y sus efectos negativos en el bienestar; es entonces que esta teoría procesa una gran variedad de posibles contextos estresantes, desde problemas cotidianos hasta eventos traumáticos y crisis, y se ha demostrado como una estrategia eficaz en el manejo del estrés en muchas situaciones (Batmaz et al., 2023).

La teoría del afrontamiento basado en la emoción se enfoca en la regulación emocional para afrontar el estrés. Las estrategias de afrontamiento basadas en la emoción incluyen la relajación, la meditación y la visualización positiva para reducir la ansiedad, el miedo y la tristeza que puede causar el estrés. También se utilizan técnicas de regulación emocional como la expresión de emociones y la reevaluación cognitiva para cambiar la percepción de la situación estresante (Doyle et al., 2023).

Además, dentro de esta, existe la perspectiva del procesamiento emocional, que se enfoca en la comprensión y aceptación de las emociones negativas asociadas al estrés (Henshaw et al, 2023). En esta perspectiva, se busca una adaptación emocional a la situación, en lugar de una eliminación completa de las emociones negativas. Se utilizan técnicas como la atención plena y la reflexión sobre las emociones para comprender y aceptar los sentimientos asociados al estrés. Esta teoría también considera importante el papel del apoyo social para proporcionar un entorno seguro y aceptante para la expresión emocional y la regulación emocional adecuada (Doyle et al., 2023).

La teoría del afrontamiento basado en la personalidad sostiene que las personas tienen diferentes estilos de afrontamiento del estrés según su personalidad. Por ejemplo, las personas con un estilo de personalidad optimista pueden ser más propensas a utilizar estrategias de afrontamiento positivas y orientadas a la solución de problemas, mientras que las personas con un estilo de personalidad más pesimista pueden utilizar estrategias de afrontamiento menos efectivas como la evitación o la negación (Moise et al, 2023). Además, la teoría del

afrontamiento basado en la personalidad también reconoce el impacto de la personalidad inmersas en estrategias de afrontamiento. Por ejemplo, las personas extrovertidas pueden buscar apoyo social y hablar abiertamente sobre sus problemas para enfrentar el estrés, mientras que las personas introvertidas pueden preferir enfrentar el estrés de manera más individual, a través de la reflexión y el autodiálogo (Tai y Chang, 2022).

La teoría del afrontamiento basado en la resiliencia se enfoca en la capacidad de las personas para recuperarse después de enfrentar situaciones estresantes (Adu et al, 2023). Los enfoques de adaptación basadas, incluidas en resiliencia incluyen el afrontamiento a los cambios, la búsqueda de significado y propósito en la vida, y la creación de relaciones sociales sólidas que puedan proporcionar apoyo emocional durante momentos difíciles. También se puede mejorar la resiliencia a través de la educación, el aprendizaje de nuevas habilidades y la exposición gradual a situaciones estresantes para construir la confianza y la autoeficacia (Shahin et al., 2023).

Además, esta teoría reconoce a la capacidad de recuperación no es una característica estática, de lo contrario puede ser desarrollada y fortalecida a lo largo de la vida. Se ha demostrado que las personas que han experimentado y superado adversidades en el pasado tienden a tener una mayor resiliencia en el futuro. También se ha encontrado que la resiliencia puede ser influenciada por factores contextuales, como el contexto de familia y sociedad en donde una persona logra desenvolverse (Shahin et al., 2023).

Aquí, se enfatiza la importancia de cultivar la resiliencia como una herramienta fundamental para hacer frente al estrés y superar las dificultades (Kumar et al, 2019). Se reconoce que las personas resilientes son capaces de adaptarse y encontrar sentido en las situaciones estresantes, lo que les permite mantener un equilibrio emocional y una actitud positiva frente a la adversidad. Asimismo, se destaca la importancia de proporcionar apoyo y recursos a las personas para ayudarlas a desarrollar y fortalecer su resiliencia (Shahin et al., 2023).

El afrontamiento del estrés se refiere al conjunto de procesos cognitivos, emocionales y conductuales que una persona emplea para hacer frente y adaptarse a las demandas y presiones del entorno que generan estrés. Es un concepto amplio

que abarca diferentes estrategias, recursos y habilidades utilizados para manejar y reducir los impactos negativos de los síntomas estresores en salud e integridad (Shahin et al., 2023).

El afrontamiento del estrés implica la evaluación y percepción de la situación estresante, la selección de estrategias de afrontamiento adecuadas, la movilización de recursos internos y externos, y la implementación de acciones orientadas a restaurar el equilibrio y promover la adaptación saludable (Agyemang et al., 2023).

Estas estrategias pueden variar desde enfoques dirigidos a la problemática, que se enfocan para la resolución de las dificultades y la toma de decisiones, hasta enfoques centrados en la emoción, que se centran en la regulación emocional, la expresión de sentimientos y la búsqueda de apoyo social (Clancy et al, 2023). El afrontamiento del estrés también está influenciado por factores individuales, como la personalidad, las creencias, los valores y las experiencias previas, que pueden influir en la selección de las tácticas de las estrategias de manejo realizadas (Maral et al., 2023).

Es importante destacar que el afrontamiento del estrés puede ser adaptativo o desadaptativo, dependiendo de la eficacia de las estrategias empleadas y su impacto en el bienestar a largo plazo. En resumen, el afrontamiento del estrés es un proceso complejo y multidimensional que implica la gestión activa de las demandas y tensiones de la vida, con el objetivo de promover la adaptación, el equilibrio emocional y el bienestar general (Zhang et al., 2023).

Por lo tanto, las dimensiones de la variable Afrontamiento del estrés, se subdividen en:

**Estrategias sociales:** se refieren a las acciones y enfoques que una persona utiliza para buscar y obtener apoyo social durante situaciones estresantes. Estas estrategias implican la interacción con otros individuos, ya sean amigos, familiares, colegas o profesionales dedicados al bienestar médico, con el fin de lograr apoyo emocional, información, consejo o ayuda práctica (Salajegheh et al., 2023). Estas pueden incluir la comunicación abierta y honesta con personas de confianza, la búsqueda de redes de apoyo social, la participación en grupos de apoyo, la conexión con comunidades y organizaciones que comparten intereses similares, y la búsqueda de asesoramiento profesional cuando sea necesario (Rattaz et al., 2023).

Estas estrategias permiten a las personas compartir sus preocupaciones, recibir validación y comprensión, obtener diferentes perspectivas sobre la situación estresante, y recibir ayuda tangible en la resolución de problemas. El apoyo social proporcionado a través de las estrategias sociales puede contribuir a reducir la carga emocional, fortalecer la resiliencia, mejorar la autoestima y promover un mayor bienestar psicológico en momentos de estrés (Güner y Aydin, 2022).

**Afrontamiento directo:** se refiere a la adopción de acciones y estrategias orientadas a enfrentar y resolver de manera directa los problemas y desafíos que generan el estrés. En lugar de evadir o evitar la situación estresante, el afrontamiento directo implica enfrentarla activamente, tomar medidas concretas y buscar soluciones prácticas para superarla. La táctica es descrita como la convicción que se enfrenta directamente el problema es más efectivo y puede conducir a una resolución satisfactoria (Gargiulo et al., 2022).

Los individuos los cuales logran emplear enfoques de adaptabilidad directo tienden a enfrentar aquellos obstáculos de manera proactiva, desarrollando un plan de acción, tomando decisiones informadas y asumiendo la responsabilidad de su situación. Esto puede incluir la búsqueda de información relevante, la comunicación abierta y asertiva con las partes involucradas, la generación de soluciones alternativas y la implementación de cambios necesarios (Foo et al., 2023).

Al utilizar el afrontamiento directo, las personas buscan activamente tomar el control de la situación y reducir el impacto negativo del estrés en sus vidas. Sin embargo, es importante destacar que el afrontamiento directo puede variar según la naturaleza y gravedad del estresor, así como las características individuales de cada persona (Rkhiyes et al., 2023).

**Afrontamiento desadaptativo:** se refiere a las estrategias y respuestas ineficaces o poco saludables utilizadas por las personas para hacer frente a situaciones estresantes (Zhou et al., 2023). En lugar de abordar el estrés de manera constructiva, el afrontamiento desadaptativo implica respuestas maladaptativas que no resuelven ni alivian el estrés, y en algunos casos, pueden empeorarlo o generar consecuencias negativas a largo plazo. Estas estrategias pueden incluir la evitación, la negación, la rumiación excesiva, el uso de sustancias adictivas, la agresión verbal o física, entre otros (Baral et al., 2023).

El afrontamiento desadaptativo: se caracteriza por la falta de eficacia y la incapacidad para abordar de manera efectiva los desencadenantes del estrés. En lugar de buscar soluciones o encontrar formas saludables de afrontar el estrés, las personas que recurren al afrontamiento desadaptativo pueden caer en patrones de comportamiento perjudiciales o destructivos (Maa et al., 2022).

Afrontamiento defensivo: se refiere a las estrategias y respuestas utilizadas por las personas para protegerse emocionalmente de situaciones estresantes o amenazantes (Park et al., 2023). Estas estrategias defensivas están dirigidas a evitar o negar la realidad del estrés y pueden manifestarse de diversas formas. Por ejemplo, el afrontamiento defensivo puede incluir la negación de la existencia del estrés, la minimización de la importancia de la situación estresante, la proyección de la responsabilidad en otros, la racionalización de los eventos estresantes o la adopción de actitudes evasivas (Holas et al., 2023)

Estas respuestas defensivas pueden proporcionar temporalmente una sensación de alivio o protección emocional, pero a largo plazo pueden ser perjudiciales ya que evitan la confrontación directa con los desencadenantes del estrés y no abordan de manera efectiva las emociones subyacentes (Kaveh et al., 2023). El afrontamiento defensivo puede ser influenciado por diversos factores, como el miedo al cambio, la falta de habilidades de afrontamiento adecuadas, la baja autoestima o experiencias pasadas traumáticas. Para mejorar la capacidad de afrontamiento, es importante reconocer y abordar los patrones defensivos, desarrollar habilidades de afrontamiento más saludables y buscar apoyo emocional y profesional cuando sea necesario (Xie y Zheng, 2022).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación: para el trabajo, se desarrolló un tipo aplicado del estudio. La investigación de aplicación considera el desarrollo de procedimientos metodológicos, a partir de información teórica, con la finalidad de interpretar la realidad de las variables, en un nivel operacional (McArdle, 2022).

#### 3.1.2. Diseño de investigación

Asimismo, se tomó la decisión de utilizar un enfoque de carácter cuantitativo para este estudio, en el cual se implementó una metodología basada en el uso de datos numéricos y técnicas estadísticas para la recolección, análisis y presentación de información de naturaleza aplicada. Además, se emplearon instrumentos normalizados como cuestionarios o escalas de medición teniendo el objetivo de obtener datos representativos de la población en estudio (Clarke y Visser, 2019).

Se incorporó el diseño preexperimental, el cual se utilizó para examinar el efecto de una intervención, con ciertas limitaciones en términos de control interno. En este enfoque, se introdujo una intervención en la que se manipula una variable independiente, y se observaron los efectos en la variable dependiente (Hojgaard, 2020).



Siendo:

M<sub>1</sub>: Pre test afrontamiento del estrés

X: Intervención de musicoterapia

M<sub>2</sub>: Post test afrontamiento del estrés

#### 3.2. Variables y operacionalización

##### Variable Independiente: Intervención Musicoterapéutica

##### Definición conceptual

La Intervención Musicoterapéutica es definida mediante un enfoque de tratamiento que emplea la música como principal recurso para fomentar la calidad de vida, el estado de salud además del crecimiento personal de los individuos. Se fundamenta en el uso planificado y metódico de vivencias musicales y sonoras, adaptadas a las necesidades individuales o colectivas de los participantes. Mediante la interacción con la música, se busca estimular procesos cognitivos,

emocionales, físicos y sociales, con el propósito de favorecer la comunicación, la expresión, la exploración creativa y la integración personal (Head y Orme, 2023).

### **Definición operacional**

Se utilizó mediante el programa de intervención en musicoterapia diseñado por el autor, con las dimensiones estrategias físicas, emocionales, cognitivas y sociales, con cuatro sesiones por dimensión. (ver anexo 4)

### **Indicadores**

Reducir los latidos cardiacos y presión sanguínea de la arteria, Relajación muscular, Reducción de la ansiedad y el estrés percibido, Mejora del estado de ánimo y la autoestima, Aumento de la sensación de bienestar, Reducción de los pensamientos negativos, mejora de la concentración y la atención, Aumento de la capacidad para relajarse y desconectar.

**Escala:** No aplica.

### **Variable 2: Afrontamiento del Estrés**

#### **Definición conceptual**

El afrontamiento del Estrés se refiere al conjunto de procesos mentales, afectivos y conductuales que una persona emplea para enfrentar situaciones estresantes. Implica la habilidad de reconocer y evaluar el estrés, así como de utilizar tácticas y recursos para disminuir, tolerar o superar los efectos negativos de dicho estrés. La gestión del estrés puede involucrar la adopción de enfoques centrados en la resolución de problemas, como la búsqueda de soluciones, la organización o la toma de decisiones, así como también estrategias de afrontamiento emocional, como la expresión de emociones, el respaldo social o la búsqueda de actividades gratificantes. Además, la gestión del estrés puede ser adaptativa o inadaptativa, dependiendo de la eficacia de las estrategias utilizadas y su capacidad para restaurar el equilibrio emocional y el bienestar en general (Sun et al., 2023).

#### **Definición operacional**

Se midió por medio del Inventario de afrontamiento al estrés de Arévalo et al (2022), con 28 enunciados, y dimensiones Afrontamiento directo, desadaptativo y defensivo. (ver anexo 3).

## **Indicadores**

Promoción de las relaciones sociales y el lenguaje, Estimulación del sentimiento de comunidad y pertenencia, Disminución del aislamiento social y la soledad, Reconocimiento de la situación y búsqueda de enfoques directos para encararla, Esquivar la realidad y dejar de lado la circunstancia complicada, Respuesta del individuo ante retos desalentadores, concentración en las emociones, utilización de mecanismos de protección, recurso al humor y exploración de respaldo social.

**Escala:** Ordinal (Alto, Medio y Bajo).

### **3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis**

#### **3.3.1. Población**

En el marco de esta investigación, se aborda el estudio con una población de 1,221 mujeres que se encuentran en el Hospital de Julcán, con edades entre los 18 y 65 años (INEI, 2022). Es importante destacar que esta población engloba a todas las participantes dentro de ese rango de edad y ubicación geográfica específica (Hicks, 2018).

**Criterios de inclusión:** Mujeres hospitalizadas en la Provincia de Julcán, edad comprendida dentro de un rango específico entre 18 y 65 años, consentimiento informado para participar en el estudio, capacidad para comunicarse y participar activamente en las sesiones de musicoterapia, disposición para asistir regularmente a las sesiones de musicoterapia durante el período del estudio.

**Criterios de exclusión:** Hombres hospitalizados en la Provincia de Julcán, edad fuera del rango específico establecido para el estudio, incapacidad para proporcionar un consentimiento informado, dificultades de comunicación o participación activa en las sesiones de musicoterapia, incapacidad para asistir regularmente a las sesiones de musicoterapia durante el período del estudio.

#### **3.3.2. Muestra**

Con respecto a la muestra, se tuvo en cuenta la disposición de las autoridades del hospital y el tamaño censal abarcado. Es así como se incluyeron en la investigación a 35 mujeres pertenecientes a diversos programas dentro del hospital de Julcán, con situación de hospitalización o atención ambulatoria recurrente. Esto, dados los criterios de Hojgaard (2020) en el caso de experimentación científica. La muestra, en consecuencia, proporciona el sustento

para llevar a cabo análisis y extraer conclusiones basadas en los datos recopilados de los participantes seleccionados para formar parte de la muestra (Hicks, 2018).

### **3.3.3. Muestreo**

El estudio se utilizó el enfoque del muestreo no probabilístico por conveniencia, el cual se caracteriza por recibir datos consecutivos según sea la disponibilidad del grupo muestral, y cumple con las expectativas de la investigación, hasta su totalidad (Hicks, 2018).

### **3.3.4. Unidad de análisis**

Por otro lado, de este estudio, la unidad de análisis es cada mujer atendida en el hospital de Julcán, con situación de hospitalización o atención ambulatoria recurrente.

## **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica es el instrumento, pues permitió llevar a cabo un análisis estadístico de conexión de las presentes variables del objeto de análisis: la mentalidad emprendedora y el crecimiento económico. Es relevante destacar que se optó por utilizar dicha técnica, como medio para recabar información en el ámbito de estudio, obteniendo datos independientes para la variable que se deseaba explorar (Won, 2022).

Por consiguiente, el cuestionario que se utilizó fue el de Inventario de Afrontamiento al Estrés de Arévalo et al. (2022), que fue diseñado para ser aplicado tanto de forma grupal como individual, con un tiempo límite de respuestas. El Inventario cuenta con un total de 28 ítems, los cuales se distribuyeron en 3 dimensiones.

Dentro las opciones para responder el inventario, encontramos: Siempre (5), Casi siempre (4), A veces (3), Casi nunca (2), Nunca (1), solamente marcando una sola elección en la respuesta, asimismo, los niveles de valoración para la puntuación indicaron: Bajo de 10 a 29, medio de 30 a 35, alto de 36 a 40.

La validez de contenido se estableció en el estudio original, y fue mediante evaluación por jueces. La adecuación lingüística se evaluó en un grupo de adultos, con coeficientes V de Aiken que mostraron valores por encima de 0.98 en cada uno de los ítems, y las correlaciones en el análisis ítem-test fueron mayores a 0.67. El análisis factorial exploratorio reveló tres factores: afrontamiento directo,

afrontamiento desadaptativo y afrontamiento defensivo, con cargas de los ítems que oscilaron entre 0.614 y 0.867.

La confiabilidad, también fue evaluada en el trabajo de Arevalo et al. (2022), mediante el método de las mitades y el coeficiente alfa de Cronbach, mostró valores superiores a 0.80 en cada uno de los factores. Estos resultados indican adecuadas propiedades psicométricas del instrumento.

### **3.5. Procedimientos**

Primero, se realizó una revisión de literatura implica llevar a cabo una exhaustiva búsqueda y análisis de investigaciones acerca de la problemática actual que afecta a las variables en un contexto de mujeres hospitalizadas, con el objetivo de respaldar las teorías y buscar antecedentes relevantes, así como encontrar los instrumentos adecuados para medir ambas variables en estudio.

La fase de recopilación de datos se llevó en acción para abordar la cuestión del estudio o los objetivos establecidos, que involucra la realización de encuestas y experimentos. Una vez que los datos fueron recolectados, se procedió a analizarlos mediante métodos estadísticos, técnicas cualitativas u otros enfoques apropiados para extraer conclusiones y obtener resultados significativos.

Finalmente, se realizó la redacción y presentación del informe, como un componente de organización y estructuración de manera clara y coherente del contenido de la investigación realizada, considerando introducción revisión de literatura metodología resultados, discusión y conclusiones, según las pautas y formatos específicos establecidos por la institución de origen.

### **3.6. Método de análisis de datos**

En este estudio se emplean diversos métodos de estadística que sirve en pro de análisis de información. La estadística descriptiva se utilizó como base para examinar los datos en distintos niveles, estableciendo rangos y criterios mediante baremos para las variables y dimensiones objeto de análisis.

Además, se utilizó la estadística inferencial para realizar pruebas de hipótesis y obtener conclusiones más allá de la muestra estudiada. La distribución de variada información, se encontró a través de la evaluación de normalidad de Shapiro Wilk; y, para comparar dos grupos y determinar si existieron diferencias significativas, se usó la U de Mann-Whitney (VanKooten, 2019).

Durante este proceso de análisis, se empleó la herramienta Excel para organizar y manipular eficientemente los datos. Además, se utilizó el software SPSS, reconocido por su capacidad de realizar análisis estadísticos avanzados, para llevar a cabo los cálculos y generar los resultados correspondientes (VanKooten, 2019).

### **3.7. Aspectos éticos**

Basándose en la literatura académica, se ha seguido una regulación que se centra en respetar los derechos de los distintos creadores, cumpliendo con las citas y referencias completas, siguiendo los lineamientos establecidos por la Resolución Rectoral N°760-2007/UCV, que establece el código de conducta en la investigación de la Universidad César Vallejo.

Siguiendo el código de Nuremberg, se consideró, en primer lugar, la garantía del principio de autonomía, asegurando que los participantes comprendan plenamente los objetivos, procedimientos y posibles riesgos del estudio, otorgando su consentimiento informado de manera voluntaria (Bieber et al. 2020). Además, se aplicó el principio de beneficencia, procurando el beneficio y el bienestar de los participantes en la realización de una intervención efectiva y segura. Por último, se preservó la confidencialidad de la información recopilada durante el estudio, asegurando lo privado y protegiendo la información de todos los participantes de acuerdo con los principios de justicia y respeto a su dignidad (Stratton, 2021).

## IV. RESULTADOS

A continuación, a partir de los datos obtenidos de la recolección de datos y aplicación del programa, se presentan los resultados.

### Análisis inferencial

Prueba de hipótesis general

**Hg:** la intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023.

**Ho:** la intervención musicoterapéutica no tiene efectos significativos en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023

#### Tabla 1:

Efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023.

Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
			Inferior	Superior			
-14.85714	7.44447	1.25835	-17.41441	-12.29988	-11.807	34	.000

Nota. Criterio de aceptación  $p < .050$ .

#### Interpretación:

La Tabla 1 muestra los resultados, al utilizarse el estadístico t de Student para analizar los datos, encontrando un valor de -11.807 con una muestra de 35 participantes y un valor p de .000. Según el criterio de aceptación establecido de  $p < .050$ , estos resultados indican que la intervención musicoterapéutica tuvo un efecto significativo en el afrontamiento del estrés en las mujeres hospitalizadas, lo que sugiere que esta forma de terapia puede ser efectiva para aumentar los niveles de afrontamiento de estrés en mujeres hospitalizadas. Así, resulta adecuado considerar el programa de musicoterapia como una opción de tratamiento complementaria en entornos de atención médica para mejorar el afrontamiento de estrés de los pacientes.

**Tabla 2:**

Efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento directo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

Z de Wilcoxn	N	p
-5.147	35	.000

Nota. Criterio de aceptación  $p < .050$ .

**Interpretación:**

La Tabla 2 muestra los resultados, al utilizarse el estadístico Z de Wilcoxn para analizar los datos, encontrando un valor de -5.147 con una muestra de 35 participantes y un valor p de .000. Según el criterio de aceptación establecido de  $p < .050$ , estos resultados indican que la intervención musicoterapéutica tuvo un efecto significativo en el afrontamiento directo en las mujeres hospitalizadas, lo que sugiere que esta forma de terapia puede ser efectiva para aumentar los niveles de afrontamiento directo en mujeres hospitalizadas. Así, resulta adecuado considerar el programa de musicoterapia como una opción de tratamiento complementaria en entornos de atención médica para mejorar el afrontamiento directo de los pacientes. En ese sentido, se rechaza la  $H_1o$ , y se acepta  $H_1$ , siendo:

**H1:** la intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos en el afrontamiento directo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

**H1o:** la intervención musicoterapéutica no tiene efectos significativos en el afrontamiento directo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

**Tabla 3:**

Efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento desadaptativo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

Z de Wilcoxn	N	p
-5.097	35	.000

Nota. Criterio de aceptación  $p < .050$ .

**Interpretación:**

La Tabla 3 muestra los resultados, al utilizarse el estadístico Z de Wilcoxn para analizar los datos, encontrando un valor de -5.097 con una muestra de 35 participantes y un valor p de .000. Según el criterio de aceptación establecido de  $p < .050$ , estos resultados indican que la intervención musicoterapéutica tuvo un efecto significativo en el afrontamiento desadaptativo en las mujeres hospitalizadas, lo que sugiere que esta forma de terapia puede ser efectiva para disminuir los niveles de afrontamiento desadaptativo en mujeres hospitalizadas. Así, resulta adecuado considerar el programa de musicoterapia como una opción de tratamiento complementaria en entornos de atención médica para mejorar el afrontamiento desadaptativo de los pacientes.

En ese sentido, se rechaza la  $H_0$ , y se acepta  $H_2$ , siendo:

**H2:** la intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos en el afrontamiento desadaptativo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

**H<sub>0</sub>:** la intervención musicoterapéutica no tiene efectos significativos en el afrontamiento desadaptativo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

**Tabla 4:**

Efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento defensivo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
			Inferior	Superior			
-12.37143	4.11658	.69583	-13.78552	-10.95733	-17.779	34	.000

Nota. Criterio de aceptación  $p < .050$ .

**Interpretación:**

La Tabla 4 muestra los resultados, al utilizarse el estadístico t de Student para analizar los datos, encontrando un valor de -5.167 con una muestra de 35 participantes y un valor p de .000. Según el criterio de aceptación establecido de  $p < .050$ , estos resultados indican que la intervención musicoterapéutica tuvo un efecto significativo en el afrontamiento defensivo en las mujeres hospitalizadas, lo que sugiere que esta forma de terapia puede ser efectiva para aumentar los niveles de afrontamiento defensivo en mujeres hospitalizadas. Así, resulta adecuado considerar el programa de musicoterapia como una opción de tratamiento complementaria en entornos de atención médica para mejorar el afrontamiento defensivo de los pacientes.

En ese sentido, se rechaza la  $H_{3o}$ , y se acepta  $H_3$ , siendo:

**H<sub>3</sub>:** la intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos en el Afrontamiento defensivo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

**H<sub>3o</sub>:** la intervención musicoterapéutica no tiene efectos significativos en el afrontamiento defensivo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

## Análisis descriptivo

**Tabla 5:**

Niveles de afrontamiento del estrés antes y después de la aplicación del programa en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jucán.

Variables	Niveles	Pretest		Posttest	
		N	%	N	%
Afrontamiento del estrés	Alto	13	37	34	97
	Medio	22	63	1	3
	Bajo	0	0	0	0
	Total	35	100	35	100
Afrontamiento directo	Alto	3	8	35	100
	Medio	32	92	0	0
	Bajo	0	0	0	0
	Total	35	100	35	100
Afrontamiento desadaptativo	Alto	35	100	5	14
	Medio	0	0	29	82
	Bajo	0	0	1	4
	Total	35	100	35	100
Afrontamiento defensivo	Alto	4	12	35	100
	Medio	31	88	0	0
	Bajo	0	0	0	0
	Total	35	100	35	100

Nota. Elaborado por el autor.

### Interpretación:

La tabla 5 muestra los niveles de afrontamiento del estrés antes y después de la aplicación del programa. En cuanto al afrontamiento del estrés, se observa que el nivel alto de afrontamiento aumentó notoriamente después de la aplicación del programa, pasando de un 37% en el pretest a un 97% en el posttest. Por otro lado, el nivel medio de afrontamiento del estrés disminuyó considerablemente, pasando de un 63% en el pretest a un 3% en el posttest.

En relación al afrontamiento directo, se observa que el nivel alto aumentó drásticamente después del programa, pasando de un 8% en el pretest a un 100%

en el postest. Por el contrario, el nivel medio de afrontamiento directo disminuyó completamente, llegando a un 0% en el postest.

En cuanto al afrontamiento desadaptativo, el nivel alto de afrontamiento disminuyó de manera considerable después del programa, pasando de un 100% en el pretest a un 14% en el postest. Por otro lado, el nivel medio de afrontamiento desadaptativo aumentó considerablemente, pasando de un 0% en el pretest a un 82% en el postest. Además, se registró un bajo nivel de afrontamiento desadaptativo en el postest, con un 4% de los casos.

Por último, en relación al afrontamiento defensivo, se observa que el nivel alto aumentó notoriamente después del programa, pasando de un 12% en el pretest a un 100% en el postest. Al igual que en los otros casos, el nivel medio de afrontamiento defensivo disminuyó completamente, llegando a un 0% en el postest.

## V. DISCUSIÓN

El objetivo general, determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023, permitió encontrar que la intervención musicoterapéutica tuvo un efecto significativo en el afrontamiento del estrés en las mujeres hospitalizadas, lo que sugiere que esta forma de terapia puede ser efectiva para aumentar los niveles de afrontamiento de estrés en mujeres hospitalizadas. Así, resulta adecuado considerar el programa de musicoterapia como una opción de tratamiento complementaria en entornos de atención médica para mejorar el afrontamiento de estrés de los pacientes.

Esto es similar al Van et al. (2019), quienes mostraron que el afrontamiento se asoció significativamente con el uso de la música para descargar estrés (p.000). Además, se encontró que el uso de la música para descargar estrés estaba significativamente relacionado con una menor frecuencia de alimentación emocional. Estos autores señalan que el uso de la música como herramienta de afrontamiento en situaciones de estrés puede ser efectiva; por lo tanto, los estudiantes universitarios pueden beneficiarse de la música para manejar su adaptabilidad en situaciones estresantes.

Igualmente, Gallego et al. (2020) revelaron que la terapia musical fue efectiva para reducir el estrés antes de los exámenes al compararse contra el conjunto controlado (p.000). Así también, encontrándose que la terapia musical tuvo un efecto más significativo en una disminución de los síntomas de estrés y el beneficio en el rendimiento académico en comparación con la relajación muscular progresiva; así, la terapia musical como el arma ideal y eficaz que disminuye los síntomas estresantes y mejoran el rendimiento académico para universitarios de enfermería en las fechas de evaluaciones.

Sobre ello, se ha demostrado que la música puede ser una herramienta eficaz en el aprendizaje de un segundo idioma, ya que la música y el lenguaje comparten algunas estructuras y patrones similares. En la práctica, se utilizan técnicas como la enseñanza musical y la integración de la música en el proceso educativo de potenciar el aprender, los recuerdos de los alumnos. (Ferro et al., 2023).

Además, la música se utiliza como una herramienta para liberar emociones reprimidas, explorar la autoexpresión y mejorar la autoestima (Cao y Zhang, 2023). En la práctica, se utilizan técnicas como la improvisación musical, la creación de canciones y la escucha activa de música para explorar el mundo emocional del individuo. Además, la teoría psicodinámica también indica que la música puede ser empleada para apoyar al individuo a establecer y mantener relaciones interpersonales saludables (Aitchison y Skewes 2023).

El primer objetivo específico, determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento directo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jucán, 2023, permitió encontrar que, la intervención musicoterapéutica tuvo un efecto significativo en el afrontamiento directo en las mujeres hospitalizadas, lo que sugiere que esta forma de terapia puede ser efectiva para aumentar los niveles de afrontamiento directo en mujeres hospitalizadas. Así, resulta adecuado considerar el programa de musicoterapia como una opción de tratamiento complementaria en entornos de atención médica para mejorar el afrontamiento directo de los pacientes.

De manera similar, Ozgundonu (2019) mostró que la intervención de relajación muscular progresiva combinada con música fue efectiva en el aumento de afrontamiento del estrés y reducción de la fatiga ( $p.000$ ), haciendo efecto en el conjunto de prueba en contraste con el conjunto controlado. Además, se encontraron mejoras significativas en los estilos de afrontamiento en el conjunto de prueba. Por última vez, concluimos en que la música es el instrumento efectivo que beneficia la integridad mental y la calidad de las enfermeras de cuidados intensivos.

Por su parte, Príncipe y Velásquez (2022) revelaron que las enfermeras las cuales obtuvieron sesiones de musicoterapia experimentaron un aumento significativo en el afrontamiento al estrés al ser comparado con el equipo de control ( $p.000$ ). Asimismo, se halló que las participantes del grupo de intervención reportaron una mejora en su calidad de sueño y una mayor capacidad para manejar el estrés relacionado con el trabajo. En conclusión, los hallazgos sugieren que la terapia musical, es un utensilio eficaz para decrecer los grados estresantes de los trabajadores en enfermería los cuales atienden a pacientes infectados de COVID-19 y mejorar su bienestar psicológico.

Así, la terapia musical para pacientes con demencia se enfoca en la creación de un ambiente musical agradable, en el que se utilizan canciones y melodías familiares para estimular la memoria y la emoción del paciente, y para establecer una conexión emocional con el terapeuta. Estas terapias también pueden incluir la improvisación musical, el canto y el movimiento, y pueden ser realizadas individualmente, de un conjunto, es depende los requerimientos necesarios demandados por el paciente y de sus habilidades cognitivas y emocionales (Steiner, 2023).

En ese sentido, la música se utiliza como una herramienta para mejorar la comunicación no verbal, la empatía y habilidad para establecer conexiones positivas con el resto. En la práctica, se utilizan técnicas como la improvisación musical en grupo y la creación de canciones en colaboración para mejorar destrezas de la sociedad y la habilidad social para formar vínculos interpersonales de salud. Además, la teoría también hace hincapié en la importancia del vínculo entre el terapeuta y el paciente en el proceso terapéutico y en la utilización de la música como un medio para fortalecer esta relación y establecer un ambiente seguro y de confianza para el paciente (Head y Orme, 2023).

El segundo objetivo específico, determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento desadaptativo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023, permitió encontrar que, la intervención musicoterapéutica tuvo un efecto significativo en el afrontamiento desadaptativo en las mujeres hospitalizadas, lo que sugiere que esta forma de terapia puede ser efectiva para disminuir los niveles de afrontamiento desadaptativo en mujeres hospitalizadas. Así, resulta adecuado considerar el programa de musicoterapia como una opción de tratamiento complementaria en entornos de atención médica para mejorar el afrontamiento desadaptativo de los pacientes.

De igual forma, Kim et al. (2022) demostraron gran significancia con respecto a las mejoras en estrategias de afrontamiento de estrés percibido después de la intervención ( $p.000$ ), demostrando que la intervención musical en línea podría ser una herramienta efectiva en el bienestar de los responsables de atención de los familiares de personas con trastorno neurocognitivo. Sin embargo, siendo de relevancia considerar la importancia de las dimensiones de la muestra, fue pequeño y que no se utilizó un grupo control en el estudio. Esto se asemeja a Narcizo (2022),

quien demostró que la musicoterapia es efectiva para prevenir y mejorar el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios (p.000), sugiriendo que el tratamiento musical es un instrumento de mucha utilidad usado en potencializar la salud mental para mejorar la calidad de vida de los universitarios, y puede ser implementada en programas universitarios para la prevención y manejo del estrés.

En la práctica, se utilizan técnicas como la escucha activa de música específica para estimular diferentes funciones cognitivas, la improvisación musical y la creación de canciones para reforzar la memoria y el aprendizaje. Además, la teoría de la estimulación cognitiva también sugiere que la música puede ser utilizada como una herramienta terapéutica para personas con trastornos cognitivos, como la demencia y el Alzheimer (Matziorinis et al., 2023).

Así, la intervención musicoterapéutica es un enfoque terapéutico, emplea elementos musicales y sus componentes para optimizar el bienestar físico, sentimental, cognitivo, además de contextual de las personas. Pues la música es utilizada como herramienta de asistencia para aquellos individuos que desean alcanzar metas en terapia, tales como potencializar la comunicación, reducir la ansiedad, mejorar la memoria y la concentración, fomentar la autoexpresión, promover la integración sensorial, entre otros (Vannay et al., 2023).

El tercer objetivo específico, determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento defensivo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023, permitió encontrar que, la intervención musicoterapéutica tuvo un efecto significativo en el afrontamiento defensivo en las mujeres hospitalizadas, lo que sugiere que esta forma de terapia puede ser efectiva para aumentar los niveles de afrontamiento defensivo en mujeres hospitalizadas. Así, resulta adecuado considerar el programa de musicoterapia como una opción de tratamiento complementaria en entornos de atención médica para mejorar el afrontamiento defensivo de los pacientes.

De manera similar, Chávez y Manco (2020) indicaron que la musicoterapia es una herramienta efectiva para disminuir los síntomas estresores, potenciar el entusiasmo, además de la motivación, fomentar la relajación para alumnos de enfermería (p.000). Además, se encontró que la música preferida por los estudiantes es la música suave y relajante. Así, se debe incluir la musicoterapia

para el proceso de formar a los alumnos de la salud de enfermería como una estrategia para mejorar su bienestar emocional y reducir el estrés.

Por su lado, Fiore (2021) mostró que la acción musical fue efectiva para la reducción en estrés, además también la mejora en el afrontamiento al ser comparado en el grupo controlado (p.000). Además, no se demostraron diferencias con significancia entre las dos intervenciones en términos de su efectividad. Por lo tanto, la intervención musical puede ser herramientas efectivas para mejorar el bienestar de vida y laburo en los colaboradores del hospicio.

La música puede ayudar a proporcionar una experiencia multisensorial y a mejorar la coordinación y el equilibrio, lo que puede potenciar el bienestar en la salud de estos infantes, además de la capacidad para interactuar con su entorno. También se ha utilizado la teoría de la integración sensorial en adultos con lesiones cerebrales, para ayudar a recuperar la función motora y mejorar la coordinación y el equilibrio. En general, la teoría de la integración sensorial se centra en el uso de la música como una herramienta para mejorar la integración de los sistemas sensoriales del cuerpo, lo que puede tener beneficios en una amplia variedad de poblaciones y contextos clínicos (Brown et al., 2023).

Además, se utiliza como una herramienta para mejorar la atención, la concentración y la memoria. En la práctica, se utilizan técnicas como la creación de canciones y la escucha activa de música para mejorar el aprendizaje. La teoría se sustenta la premisa de que la música mantiene un resultado relevante y positivo en la plasticidad neuronal y la organización cognitiva del cerebro. Al aprender a tocar un instrumento musical, el cerebro desarrolla nuevas conexiones neuronales y se fortalecen las ya existentes (Gaden et al., 2023).

El cuarto objetivo específico, describir los niveles de afrontamiento del estrés antes y después de la aplicación del programa en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, permitió encontrar que, en cuanto al afrontamiento del estrés, el nivel alto de afrontamiento aumentó considerablemente después de la aplicación del programa, pasando de un 37% en el pretest a un 97% en el posttest. En relación al afrontamiento directo, el nivel alto aumentó drásticamente después del programa, pasando de un 8% en el pretest a un 100% en el posttest. En cuanto al afrontamiento desadaptativo, el nivel alto de afrontamiento disminuyó de manera significativa después del programa, pasando de un 100% en el pretest a un 14% en el posttest;

además, se registró un bajo nivel de afrontamiento desadaptativo en el postest, con un 4% de los casos. Y, en relación al afrontamiento defensivo, el nivel alto aumentó de manera significativa después del programa, pasando de un 12% en el pretest a un 100% en el postest.

Esto es similar al trabajo de Tejada et al. (2020), quienes denotaron que la terapia musical resulta eficaz para disminuir los síntomas estresantes para universitarios estudiantes (p.000). Tomando en cuenta a los autores determinan que la musicoterapia es una técnica eficaz y accesible en la prevención y reducción del estrés en estudiantes universitarios. Similarmente, Lozano (2022) mostraron una disminución significativa en el grado de síntomas estresantes para estudiantes después de la intervención en musicoterapia (p.000). En conclusión, se demuestra que la terapia musical resulta un buen instrumento para el tratamiento del estrés frente y posterior al Covid 19 en un centro educativo artístico público.

En esa misma línea, la intervención musicoterapéutica es también un tratamiento terapéutico que utiliza la música como medio principal para promover el bienestar emocional, físico y cognitivo de los individuos, basándose en la premisa de que la música tiene el poder de afectar profundamente nuestras emociones y estados de ánimo, y puede utilizarse de manera intencional y estructurada para facilitar la expresión, comunicación y transformación de los procesos internos de una persona. Así, se lleva a cabo por profesionales capacitados en música y terapia, quienes utilizan una variedad de técnicas y métodos adaptados a los requerimientos especiales para la población, sea una persona o conjunto (Matziorinis et al., 2023).

Por último, la música es utilizada como una herramienta que potencia el coordinar, percibir alrededores, gestionar el tiempo para mejorar la coordinación, la percepción del espacio, el tiempo, y la comunicación no verbal. En la práctica, se utilizan técnicas como la improvisación musical, la creación de canciones y la danza para mejorar la integración sensorial (Robb et al., 2023).

El estudio reveló importantes implicancias de la intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés, destacando que esta intervención tiene efectos significativos en el afrontamiento general del estrés, lo cual sugiere que la música puede ser una herramienta efectiva para reducir el impacto negativo del estrés en estas mujeres. Además, se observó una mejora específica en el

afrontamiento directo del estrés, lo que implica que la musicoterapia puede promover estrategias más activas y positivas para hacer frente a situaciones estresantes.

Sin embargo, es importante tener en cuenta las limitaciones del estudio, pues, aunque se encontraron mejoras significativas en el afrontamiento defensivo del estrés, los resultados deben ser interpretados con precaución, ya que esta estrategia de afrontamiento puede tener implicaciones distintas a largo plazo. Además, aunque la intervención musicoterapéutica demostró disminuir el afrontamiento desadaptativo del estrés, se debe descartar en futuros estudios, la influencia de otros factores que podrían haber contribuido a estos resultados.

## **VI. CONCLUSIONES**

1.- La intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos ( $p.000$ ) en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

2.- La intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos ( $p.000$ ) en el afrontamiento directo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

3.- La intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos ( $p.000$ ) en el afrontamiento desadaptativo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

4.- La intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos ( $p.000$ ) en el afrontamiento defensivo del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán, 2023.

5.- Los niveles del afrontamiento del estrés, afrontamiento directo, y afrontamiento defensivo aumentaron después de la aplicación del programa, mientras que el afrontamiento desadaptativo disminuyó.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- A los directores de la institución, se sugiere establecer un equipo multidisciplinario que incluya musicoterapeutas capacitados y especializados en afrontamiento del estrés, por medio de actividades de intervención y promoción de la salud, brindando técnicas personalizadas de musicoterapia para ayudar a los pacientes a gestionar el estrés y mejorar su bienestar emocional.
- A los profesionales de la salud, se recomienda colaborar con musicoterapeutas para realizar investigaciones teóricas rigurosas que exploren los mecanismos y beneficios específicos de la musicoterapia como herramienta de afrontamiento directo en el tratamiento de condiciones de salud mental.
- A futuros investigadores, se sugiere centrarse en la investigación del afrontamiento desadaptativo y cómo la musicoterapia puede abordar este aspecto, desarrollando una línea de investigación en esta área que ayudaría a identificar en qué casos la musicoterapia puede no ser adecuada o incluso contraproducente.
- A la población hospitalaria, se recomienda impulsar la implementación de programas de musicoterapia como parte integral de sus tratamientos y cuidados en el hogar, diseñados para que los pacientes puedan acceder a la musicoterapia de manera regular, brindando una forma de afrontamiento defensivo que contribuya a reducir el estrés y mejorar la calidad de vida.
- A la población participante, se sugiere utilizar las técnicas de afrontamiento defensivo por medio de musicoterapia durante las etapas críticas de sus tratamientos, manteniéndose capacitados para incorporar la musicoterapia en su rutina diaria y reconozcan cómo puede ayudarles a enfrentar los desafíos emocionales y físicos que enfrentan.

## REFERENCIAS

- Adu, K., Tamma, E., Nwameme, A. U., Dako-Gyeke, P., Srofenyoh, E., Ansah, E. K., Grobbee, D., Franx, A., y Browne, J. (2023). Provision and experience of care among women with hypertension in pregnancy: a multi-center qualitative study in Ghana. *Reproductive Health*, 20(1), e49. <https://doi.org/10.1186/s12978-023-01593-0>
- Aitchison, K. A., & McFerran, K. S. (2023). Six adolescents' lived experiences of resource-oriented music therapy assessment in a community-based mental health day program. *Arts in Psychotherapy*, 82, 101991. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101991>
- Agyemang, G., Bema, Y., Eturu, D. A., Bawontuo, V., & Kuupiel, D. (2023). Occupational stress and burnout experience among healthcare workers compounded by the COVID-19 pandemic in africa: A scoping review protocol. *Systematic Reviews*, 12(1) doi:10.1186/s13643-023-02200-w
- Ajayi, A. I., Chamdimba, E., Sawadogo, N., Gitahi, N., Tarnagda, A. M., Ilboudo, A. K., Munthali, A., Thakwalakwa, C., Otukpa, E., Ushie, B., y Kabiru, C. (2023). Socio-ecological factors associated with probable depression among pregnant and parenting adolescent girls: findings from a cross-sectional study in Burkina Faso and Malawi. *Reproductive Health*, 20(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s12978-023-01588-x>
- Arévalo, E.; Ruiz, C., Gamarra, J. (2022). Evidencias de validez del inventario de respuestas de afrontamiento al estrés durante el covid-19, para estudiantes universitarios de Chiclayo (Perú). *Rev Psicol Hered*; 15(1), 35-44. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RPH/article/view/4302>
- Baral, K., Dahal, M., Khanal, S., Subedi, P., Pathak, K., y Kafle, A. (2022). Linkages between stress and stress coping strategies among Nepalese during COVID-19 lockdown: A nationwide cross-sectional study. *Dialogues in Health*, 1, e100023. <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2022.100023>
- Batmaz, M., Yazıcı, H., & Akhan, L. U. (2023). Trait anger – Anger expression style and coping with stress in alcohol and substance use disorders: A randomized and controlled study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 43, 43–49. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.018>

- Bell, O. J., Flynn, D., Clifford, T., West, D., Stevenson, E., y Avery, L. (2023). Identifying behavioural barriers and facilitators to engaging men in a community-based lifestyle intervention to improve physical and mental health and well-being. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01425-1>
- Ben, D., Kumar, V., & Noritah, O. (2017). Postgraduate conception of research methodology: implications for learning and teaching. *International Journal of Research & Method in Education*, 41(2), 220–236. <https://doi.org/10.1080/1743727x.2017.1283397>
- Brown, S., Danelyan, H., Banks, K., Bollard, J., Chepuru, R., Ghosh, A., Khoilyan, A., & Tachdjian, R. (2023). Physiological Effects of Music Therapy in Neonatal Intensive Care Setting: A n Observational Study. *Advances in Integrative Medicine*. <https://doi.org/10.1016/j.aimed.2023.02.005>.
- Cao, M., y Zhang, Z. (2023). Adjuvant music therapy for patients with hypertension: A meta-analysis and systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1) doi:10.1186/s12906-023-03929-6
- Carroll, H., Rondon, M., Sanchez, S., Fricchione, G., Williams, M., y Gelaye, B. (2021). Resilience mediates the relationship between household dysfunction in childhood and postpartum depression in adolescent mothers in Peru. *Comprehensive Psychiatry*, 104, e152215. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152215>
- Chávez, M. y Manco, L. (2020). Efectos de un programa que utiliza la música como herramienta para reducir el estrés laboral [Tesis de maestría, universidad César Vallejo].
- Chen, T., Dassa, A., Shwed, A., & Trincher, A. (2023). Outcomes and experiences of an online Balance-Space music therapy intervention for cancer patients: A mixed methods study. *Arts in Psychotherapy*, 82, 101998. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.101998>
- Cheng, K., y Chang, K. (2022). The efficacy of stress coping strategies in Taiwan's public utilities during the COVID-19 pandemic. *Utilities Policy*, 79, 101431. <https://doi.org/10.1016/j.jup.2022.101431>
- Clancy, N., Sanchez, S., Rondon, M., Valeri, L., Juvinao-Quintero, D., Kirschbaum, C., Koenen, K. C., y Gelaye, B. (2023). Association between trauma

- exposure and glucocorticosteroid concentration in hair during pregnancy. *Psychoneuroendocrinology*, 151, e106072. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2023.106072>
- Clarke, E., & Visser, J. (2019b). Pragmatic research methodology in education: possibilities and pitfalls. *International Journal of Research & Method in Education*, 42(5), 455–469. <https://doi.org/10.1080/1743727x.2018.1524866>
- Clements, A., y Yip, J. J. Y. (2022). The impact of systemic language in music therapy and western healthcare systems: A Canadian perspective. *The Arts in Psychotherapy*, 81, 101965. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2022.101965>
- De Witte, M., Knapen, A., Stams, G. J., Moonen, X., y Verboon, P. (2021). Development of a music therapy micro-intervention for stress reduction. *Arts in Psychotherapy*, 77, e101872. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101872>
- Doyle, M. A., Brown, J., & Winder, D. G. (2023). GluN2D expression is regulated by restraint stress and supports active stress coping bouts. *Neuropharmacology*, 225, 109377. <https://doi.org/10.1016/j.neuropharm.2022.109377>
- Fiore, J. (2021). Randomized pilot study exploring an online pre-composed receptive music experience and a mindfulness-based intervention for hospice workers' stress and professional quality of life. *Arts in Psychotherapy*, 74, 101797. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101797>
- Ferro, M. M., Pegueroles, A. F., Lorenzo, R. F., Roy, M. Á. S., Forner, O. R., Jurado, C. M. E., Julià, N. B., Benito, C. G., Hernández, R. H., & Bosch-Alcaraz, A. (2023). The effect of a live music therapy intervention on critically ill paediatric patients in the intensive care unit: A quasi-experimental pretest–posttest study. *Australian Critical Care*. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2023.01.006>
- Foo, C. Y. S., Tay, A. K., Yang, Y., & Verdelli, H. (2023). Psychosocial model of burnout among humanitarian aid workers in bangladesh: Role of workplace stressors and emotion coping. *Conflict and Health*, 17(1) doi:10.1186/s13031-023-00512-1
- Gaden, T. S., Gold, C., Assmus, J., Kvestad, I., Stordal, A. S., Bieleninik, Ł., & Ghetti, C. (2023). Treatment fidelity in a pragmatic clinical trial of music therapy for premature infants and their parents: The LongSTEP study. *Trials*, 24(1) doi:10.1186/s13063-022-06971-w

- Gallego, J. I., Balanza, S., Leal, J., García, J. A., Oliva, J., Doménech, J., Gómez, M., Simonelli, A. J., & Rivera, J. M. (2020). Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial. *Nurse Education Today*, 84, 104217. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104217>
- Gargiulo, Á. J. M., Sarudiansky, M., Videla, A., Lombardi, N., Korman, G. P., Oddo, S., & D'Alessio, L. (2022). Perceived stress, resilience, and stress coping in patients with drug resistant epilepsy and functional dissociative seizures. *Seizure*, 101, 141-148. <https://doi.org/10.1016/j.seizure.2022.08.002>
- Güner, Ö., & Aydin, A. (2022). Determining the relationship between anxiety levels, stress coping styles, and emotional eating of women in the COVID-19 pandemic. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 241–247. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.08.002>.
- Head, J. H., & Orme, W. H. (2023). Applying principles of mentalizing based therapy to music therapy methods. *Arts in Psychotherapy*, 83, 102017. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102017>
- Henshaw, E. J., Cooper, M., Wood, T., Doan, S. N., Krishna, S., y Lockhart, M. (2023). Psychosocial predictors of early postpartum depressive and anxious symptoms in primiparous women and their partners. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), e209. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05506-8>
- Hernández, A., Vargas, R., Chavez, F. A., Mendoza, I., & Del Carmen, J. C. (2022). Association between maternal depression and emotion and behavior regulation in Peruvian children: A population-based study. *Preventive medicine reports*, 28, e101879. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101879>
- Hicks, A. (2018). Developing the methodological toolbox for information literacy research: Grounded theory and visual research methods. *Library & Information Science Research*, 40(3–4), 194–200. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2018.09.001>
- Hojgaard, T., & Hansen, R. (2020c). Didactical modelling – an outline of a research methodology. *International Journal of Mathematical Education in Science and Technology*, 53(7), 1770–1786. <https://doi.org/10.1080/0020739x.2020.1844908>

- Holas, P., Figueira, E., & Domagala, J. (2023). Coping styles with stress and its relations to psychiatric and clinical symptoms in patients with sarcoidosis: A latent profile analysis. *PubMed*, 211, 107171. <https://doi.org/10.1016/j.rmed.2023.e107171>
- INEI (2022). Reporte regional de indicadores sociales del departamento de la libertad. <https://sdv.midis.gob.pe/redinforma/Upload/regional/la%20libertad.pdf>
- Kazemi, A., Beigi, M., y Najafabadi, H. E. (2023). Environmental factors influencing women's childbirth experiences in labor–delivery–recovery–postpartum unit: a qualitative cross-sectional study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 169. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05488-7>
- Kim, H., Engström, G., Theorell, T., Hallinder, H., & Emami, A. (2022). In-home online music-based intervention for stress, coping, and depression among family caregivers of persons with dementia: A pilot study. *Geriatric Nursing*, 46, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2022.05.011>
- Kaveh, M. H., Mehrazin, F., Cousins, R., & Mokarami, H. (2023). Effectiveness of a transactional model-based education programme for enhancing stress-coping skills in industrial workers: A randomized controlled trial. *Scientific Reports*, 13(1) doi:10.1038/s41598-023-32230-2
- Kumar, A., Singh, A., & Singh, A. (2019). Association between unintended births and risk of postpartum depression: Evidence from Ethiopia, India, Peru and Vietnam. *SSM-Population Health*, 9, e100495. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100495>
- Lazarevic, N., Pizzuti, C., Rosic, G., Bøehm, C., Williams, K., y Caillaud, C. (2023). A mixed-methods study exploring women's perceptions and recommendations for a pregnancy app with monitoring tools. *npj digital medicine*, 6(1), e50. <https://doi.org/10.1038/s41746-023-00792-0>
- Lichtl, A., Casaw, C., Edwards, J., Popkin, K., Yu, J. S., Li, Q. X., Cadwell, M., Mao, J. J., & Liou, K. T. (2022). Music Therapy for Pain in Black and White Cancer Patients: A Retrospective Study. *Journal of Pain and Symptom Management*, 64(5), 478–485. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2022.07.007>
- Lozano Urrea, S. O. (2022). Programa de intervención en musicoterapia para disminuir el estado de ansiedad post-COVID 19, en estudiantes de una

- escuela superior de formación artística pública de Iquitos. Repositorio UCP. Recuperado de <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/1905>
- Ma, H., Zou, J., Zhong, Y., Li, J., & He, J. (2022). Perceived stress, coping style and burnout of Chinese nursing students in late-stage clinical practice: A cross-sectional study. *Nurse Education in Practice*, 62, 103385. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103385>
- Maral, P., Punetha, D, y Subba, U. (2023). COVID-19 Pandemic: Strengthening the immunity by reengineering among mental health tangles. *PsychTech & Health Journal*, 6(2), 64-69. <https://doi.org/10.26580/pthj.art51-2023>
- Martani, A., Geneviève, L. D., Poppe, C., Casonato, C., Y Wangmo, T. (2020). Píldoras digitales: una revisión de alcance de la literatura empírica y análisis de los aspectos éticos. *Ética médica BMC*, 21, 1-13.
- McArdle, R. (2022). Flexible Methodologies: A Case for Approaching Research with Fluidity. *The Professional Geographer*, 74(4), 620–627. <https://doi.org/10.1080/00330124.2021.2023593>
- Moise, I., Ivanova, N., Wilson, C., Wilson, S., Halwindi, H., & Spika, V. M. (2023). Lessons from digital technology-enabled health interventions implemented during the coronavirus pandemic to improve maternal and birth outcomes: a global scoping review. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 195. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05454-3>
- Narciso, G. (2023). Efectos de la musicoterapia para la prevención del estrés en estudiantes universitarios latinoamericanos, 2011 al 2021: una Revisión Sistemática. Trujillo, 2022 [Tesis de pregrado, Universidad Privada César Vallejo - UCV]. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/102919>
- Ozgundodu, B., & Metin, Z. G. (2019). Effects of progressive muscle relaxation combined with music on stress, fatigue, and coping styles among intensive care nurses. *Intensive and Critical Care Nursing*, 54, 54–63. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2019.07.007>
- Park, J., Lee, I., Lee, S., Kwon, R., Choo, E., Nam, H., & Lee, J.(2023). Effects of music therapy as an alternative treatment on depression in children and adolescents with ADHD by activating serotonin and improving stress coping ability. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1) doi:10.1186/s12906-022-03832-6

- Príncipe, A. X., Velasquez, S. S., & León Castillo, M. R. (2023). Efectividad de la musicoterapia en nivel de estrés de enfermeras que atendieron a personas con COVID-19. Establecimientos de salud periféricos. Trujillo, 2022 [Tesis de pregrado, Universidad Privada César Vallejo - UPAO]. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12759/10329>
- Qin, X., Zhang, W., Xu, S., Ma, M., Fan, X., Nie, X., Liu, J., Ju, Y., Zhang, L., Li, L., Zhang, Y., y Liu, B. (2023). Prevalence and risk factors of anxious and depressive symptoms in first-trimester females and their partners: a study during the pandemic era of COVID-19 in China. *BMC Psychiatry*, 23(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04621-2>
- Rattaz, C., Loubersac, J., Michelon, C., Picot, M., & Baghdadli, A. (2023). Changes in mothers' and fathers' stress level, mental health and coping strategies during the 3 years following ASD diagnosis. *Research in Developmental Disabilities*, 137, 104497. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2023.104497>
- Rkhiyes, M. S., Afit, N., Saad, S., Mousa, T., & Khalid, R. (2022). Clinical environmental stressors and coping behaviors among undergraduate nursing students in Saudi Arabia: A cross-sectional study. *International Journal of Nursing Sciences*, 10(1), 97–103. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2022.12.007>
- Robb, S. L., Russ, K. A., Holochwost, S. J., Stegenga, K., Perkins, S. M., Jacob, S. A., . . . MacLean, J. A. (2023). Protocol and biomarker strategy for a multi-site randomized controlled trial examining biological mechanisms and dosing of active music engagement in children with acute lymphoblastic leukemia and lymphoma and parents. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 23(1) doi:10.1186/s12906-023-03909-w
- Ross, K., & Call-Cummings, M. (2020b). Reflections on failure: teaching research methodology. *International Journal of Research & Method in Education*, 43(5), 498–511. <https://doi.org/10.1080/1743727x.2020.1719060>
- Salajegheh, Z., Ahmadi, A., Shahrahmani, H., Jahani, Y., Alidousti, K., Nasiri-Amiri, F., y Salari, Z. (2023). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) effects on the worries of women with poly cystic ovary syndrome (PCOS). *BMC Psychiatry*, 23(1), 185. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04671-6>
- Shahin, W., Issa, S., Jadooe, M., Shmoae, M., Yelegin, M., Selvarajah, S., Dunkley, K., Thrimawithana, T., & Stupans, I. (2022). Coping mechanisms used by

- pharmacists to deal with stress, what is helpful and what is harmful? *Exploratory Research in Clinical and Social Pharmacy*, 9, 100205. <https://doi.org/10.1016/j.rcsop.2022.100205>
- Steiner-Brett, A. C. (2023). The use of music therapy to address psychosocial needs of informal caregivers: An integrative review. *Arts in Psychotherapy*, 84, 102036. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102036>
- Sterba, K., Johnson, E., Douglas, E., Aujla, R., Boyars, L., Kruis, R., Verdin, R., Grater, R., King, K., Ford, D., y Guille, C. (2023). Implementation of a women's reproductive behavioral health telemedicine program: a qualitative study of barriers and facilitators in obstetric and pediatric clinics. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 23(1), 167. <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05463-2>
- Stratton, SJ (2021). Investigación poblacional: estrategias de muestreo por conveniencia. *Medicina Prehospitalaria y de Desastres*, 36 (4), 373-374.
- Sun, T., Yap, Y., Tung, Y. C., Bei, B., & Wiley, J. F. (2023). Coping strategies predict daily emotional reactivity to stress: An ecological momentary assessment study. *Journal of Affective Disorders*, 332, 309–317. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.090>
- Tejada, S., Santillán, S. L., Diaz, R. J., Chávez, M., Huyhua, S. C., & Sánchez, M. J. (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina naturista*, 14(1), 86-90. ISSN 1576-3080. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7248981>
- Ullah, A., & Ameen, K. (2018). Account of methodologies and methods applied in LIS research: A systematic review. *Library & Information Science Research*, 40(1), 53–60. <https://doi.org/10.1016/j.lisr.2018.03.002>
- Valdez, Y., Patrón, R., Valenzuela, S., Pedroza, R., Quintero, I., y Zavala, M. (2022). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en Enfermería. *Enfermería global*, 21(1), 248-270. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Van Den Tol, A. J. M., Ward, M. R., & Fong, H. (2019b). The role of coping in emotional eating and the use of music for discharge when feeling stressed. *Arts in Psychotherapy*, 64, 95–103. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.02.004>

- Vanni, I., & Crosby, A. (2023). Place-based methodologies for design research: An ethnographic approach. *Design Studies*, 85, 101168. <https://doi.org/10.1016/j.destud.2023.101168>
- VanKooten, C. (2019). A Research Methodology of Interdependence through Video as Method. *Computers and Composition*. <https://doi.org/10.1016/j.compcom.2019.102514>
- Vannay, V., Delgado-Álvarez, C., & Pablo, A. A. (2023). Effects of music therapy on the subjective well-being of women with fibromyalgia: a quasi-experimental study. *Arts in Psychotherapy*, 83, 102002. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102002>
- Won, J. (2022). Translanguaging research methodologies. *Research Methods in Applied Linguistics*, 1(1), 100004. <https://doi.org/10.1016/j.rmal.2022.100004>
- Xie, L., & Zheng, Y. (2022). Masculinity contest culture and turnover intentions: The roles of work stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 199, 111836. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.e111836>
- Yusof, I. (2021b). Research Methodology Knowledge between Master and Doctoral Education Research Students. *Revista GEINTEC*, 11(2), 1831–1840. <https://doi.org/10.47059/revistageintec.v11i2.1801>
- Zhang, S., Sunindijo, R. Y., Frimpong, S., & Su, Z. (2023). Work stressors, coping strategies, and poor mental health in the Chinese construction industry. *Safety Science*, 159, 106039. <https://doi.org/10.1016/j.ssci.2022.106039>
- Zhou, X., Bambling, M., Bai, X., & Edirippulige, S. (2023). Chinese school adolescents' stress experience and coping strategies: A qualitative study. *BMC Psychology*, 11(1) doi:10.1186/s40359-023-01137-y

## ANEXOS

### ANEXO 1: Matriz de operacionalización de variables.

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Intervención musicoterapéutica	Tratamiento establecido y fundamentado por un modelo musicoterapéutico que cumple con los criterios de un tratamiento común, y fomenta busca una mejoría en la salud de los participantes (de Witte et al, 2022).	Se utilizó mediante el programa de intervención en musicoterapia diseñado por el autor.	<p>Estrategias físicas</p> <p>Estrategias emocionales</p> <p>Estrategias cognitivas</p> <p>Estrategias sociales</p>	<p>Reducción de la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Relajación muscular.</p> <p>Reducción de la ansiedad y el estrés percibido. Mejora del estado de ánimo y la autoestima. Aumento de la sensación de bienestar.</p> <p>Reducción de los pensamientos negativos. mejora de la concentración y la atención. Aumento de la capacidad para relajarse y desconectar.</p> <p>Aumento de la interacción social y la comunicación. Fomento del sentido de comunidad y pertenencia. Reducción del aislamiento social y la soledad.</p>	<p>Sesiones 1; 2; 3 y 4</p> <p>Sesiones 5; 6; 7 y 8.</p> <p>Sesiones 9; 10; 11 y 12.</p> <p>Sesiones 13; 14; 15 y 16.</p>	No aplica.
Afrontamiento del estrés	Percepción del manejo del estrés que los individuos reportan de sí mismos (Baral et al, 2022).	Se midió por medio del Inventario de afrontamiento	Afrontamiento directo	Aceptar el problema y plantearse estrategias para afrontarlas de manera directa.	1 al 10	Alto Medio Bajo

		al estrés de Arévalo et al (2022)	Afrontamiento desadaptativo  Afrontamiento defensivo	Asumir la actitud de negación de la realidad y abandonar la situación problemática.  Respuesta del individuo frente al problema, demandas desbordantes, centradas en sus emociones, mecanismos de defensa, humor y búsqueda de apoyo social.	11 al 19  20 al 28	
--	--	-----------------------------------	--	--	--------------------------	--

## ANEXO 2: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>General: ¿Cuáles son los efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jucán, 2023?</p> <p>Específicas: ¿Cuáles son los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento directo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jucán?; ¿Cuáles son los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento desadaptativo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jucán?; y, ¿Cuáles son los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento defensivo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jucán? ¿Cuáles son los niveles de afrontamiento del</p>	<p>General: Determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jucán, 2023.</p> <p>Específicos: 1. Determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento directo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jucán, 2023. 2. Determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento desadaptativo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jucán, 2023. 3. Determinar los efectos de una intervención musicoterapéutica en el Afrontamiento defensivo del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jucán, 2023.</p>	<p>La intervención musicoterapéutica tiene efectos significativos en el afrontamiento del estrés en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jucán, 2023.</p>	<p>Variable independiente: intervención musicoterapéutica.</p> <p>Variable dependiente:</p>	<p>Estrategias físicas</p> <p>Estrategias emocionales</p> <p>Estrategias cognitivas</p>	<p>Reducción de la frecuencia cardiaca y la presión arterial.</p> <p>Relajación muscular.</p> <p>Reducción de la ansiedad y el estrés percibido.</p> <p>Mejora del estado de ánimo y la autoestima.</p> <p>Aumento de la sensación de bienestar.</p> <p>Reducción de los pensamientos negativos.</p> <p>mejora de la concentración y la atención.</p> <p>Aumento de la capacidad para relajarse y desconectar.</p>	<p>Tipo, nivel y diseño de investigación: De <b>tipo</b> aplicado, pues modificó los niveles de las variables. El <b>nivel</b> fue cuantitativo, debido a que utilizó un análisis estadístico de datos cuantificables.</p> <p>El <b>diseño</b> fue pre experimental, puesto que llevó a cabo una serie de experimentos, sin grupo control.</p> <p><b>Técnicas e instrumentos</b> Técnicas: encuesta Instrumentos: Inventario de afrontamiento al estrés, programa de intervención musicoterapéutica.</p> <p><b>Población:</b> 1120 mujeres que se atienden en un Hospital de Jucán anualmente.</p> <p><b>Muestra:</b> La muestra fue de 35 mujeres que se atienden en un Hospital de Jucán, mayores de edad y que no estén asistiendo a algún programa psicológico externo.</p> <p><b>Muestreo</b> no probabilístico por conveniencia.</p> <p><b>Procesamiento</b> SPSS-V26, Excel.</p> <p><b>Prueba de normalidad</b></p>

<p>estrés antes y después de la aplicación del programa en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán?</p>	<p>4. Describir los niveles de afrontamiento del estrés antes y después de la aplicación del programa en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán.</p>		<p>Afrontamiento del estrés.</p>	<p>Estrategias sociales</p> <p>Afrontamiento directo</p> <p>Afrontamiento desadaptativo</p> <p>Afrontamiento defensivo</p>	<p>Aumento de la interacción social y la comunicación.</p> <p>Fomento del sentido de comunidad y pertenencia.</p> <p>Reducción del aislamiento social y la soledad.</p> <p>Aceptación del problema y plantearse estrategias para afrontarlas de manera directa.</p> <p>Actitud de negación de la realidad y abandonar la situación problemática.</p> <p>Respuesta del individuo frente al problema, demandas desbordantes, centradas en sus emociones, mecanismos de defensa, humor y búsqueda de apoyo social.</p>	<p>Prueba KS.</p>
--	--	--	----------------------------------	--	---	-------------------

### ANEXO 3: Inventario de afrontamiento al estrés

**Instrucciones:** a continuación, se presentan una serie de enunciados. Por favor, marque una alternativa según sea su caso, respetando lo siguiente:

Nunca me ocurre (1), A veces me ocurre (2), Casi siempre me ocurre (3) y Siempre me ocurre (4).

ENUNCIADOS	1	2	3	4
1. Admito lo que sucedió y busco otra forma de resolverlo				
2. Primero creo un plan de acción y luego lo ejecuto				
3. Busco medidas adicionales para afrontar el problema				
4. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer				
5. Me concentro totalmente cuando tengo que afrontar un problema				
6. Intento firmemente que otras cosas no interfieran con mis esfuerzos para hacer frente a esto				
7. Acepto la circunstancia de lo ocurrido y la enfrento				
8. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar				
9. Llevo a cabo alguna acción directa en torno al problema				
10. Hago lo que hay que hacer, paso a paso				
11. Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo				
12. Fantaseo con cosas diferentes a la realidad				
13. Abandono mis objetivos				
14. Me niego a aceptar que esto me haya pasado				
15. Duermo más de lo habitual				
16. Renuncio a conseguir lo que quiero				
17. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo				
18. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha				
19. Actúo como si nunca me hubiera sucedido				
20. Busco consejos sobre qué hacer ante este problema				
21. Busco hablar con alguien sobre lo que me ocurre				
22. Dialogo con alguien para informarme más de la situación				
23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares				
24. Dejo aflorar mis sentimientos				
25. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron				
26. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido				
27. Pido a mis amigos que me ayuden a resolver mi problema				
28. Hablo con alguien que me diga en concreto qué debo hacer				

## **Anexo 4:** Intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés

### **Anexo N° 03: INTERVENCIÓN MUSICOTERAPÉUTICA EN EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN MUJERES HOSPITALIZADAS DE LA PROVINCIA DE JULCÁN, 2023.**

#### **I. DATOS GENERALES**

**Nombre o denominación:** Intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023.

**Institución:** Hospital de la Provincia de Julcán

**Beneficiarios:** Mujeres adultas hospitalizadas de la provincia de Julcán

**Número de participantes:** 35

**Fechas y Horario:** 30/05/23 – 30/06/23 / 03:00 – 05:00

**Responsable del programa:** Lic. Espinola Reyes Rolando Irvin

#### **II. FUNDAMENTACIÓN**

Este presente programa se centra en poder brindar estrategias de afrontamiento del estrés desde una intervención musicoterapéutica a mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, 2023.

La finalidad de este programa es desarrollar estrategias de afrontamiento del estrés desde una intervención musicoterapéutica a mujeres hospitalizadas de la Provincia de Julcán, esto posibilitará producir satisfacción y alcanzar consecuencias beneficiosas, garantizando el cumplimiento de los propósitos trazados.

La musicoterapia se ofrece como un enfoque terapéutico para abordar las dificultades emocionales y psicológicas que experimentan estas pacientes, al utilizar la música como herramienta terapéutica, se busca crear un ambiente seguro donde las mujeres puedan explorar, expresar y procesar sus emociones, lo que contribuye a su recuperación y bienestar general durante su estancia en el hospital (De Witte et al., 2022).

La música, como un lenguaje universal, puede evocar emociones, generar un entorno de relajación y expresión, así como fomentar la conexión entre las personas a través de sesiones de musicoterapia adaptadas a las necesidades individuales

de cada mujer, se busca ofrecer un espacio seguro donde puedan explorar y expresar sus emociones, disminuir la ansiedad y el estrés, fortalecer su capacidad de recuperación emocional y mejorar su bienestar en general (Steiner, 2023).

Además de los efectos emocionales positivos, la musicoterapia también puede tener beneficios físicos, la música tiene la capacidad de regular el ritmo cardíaco, reducir la presión arterial y aliviar el dolor, lo que favorece una recuperación más rápida, como eficaz, además, al participar activamente en actividades musicales, las mujeres pueden sentirse empoderadas y tener un mayor control sobre su salud, lo que puede aumentar su motivación y compromiso con su proceso de sanación (Vannay et al., 2023) .

Tras todo lo mencionado, el programa se fundamenta en la concepción de que la música es una herramienta terapéutica poderosa y accesible, capaz de complementar y fortalecer los métodos médicos convencionales, al incorporar la musicoterapia en la atención hospitalaria, se busca atender de manera integral las necesidades físicas, emocionales y psicológicas de las mujeres, brindando un enfoque holístico que fomente su bienestar y contribuya a una recuperación completa.

**Título de investigación:** “Intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023”

**Investigador:** Espinola Reyes Rolando Irvin

### **Propósito del estudio**

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán, 2023”

Cuyo objetivo es determinar el efecto de la Intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Julcán. Esta investigación es desarrolla por el estudiante de posgrado de la carrera profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo del campus de Trujillo, aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso del área de salud del Hospital de Julcán, 2023.

## **Impacto del problema de la investigación.**

¿Qué efecto tiene la Intervención musicoterapéutica en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de la provincia de Jalcán?

## **Procedimiento**

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente:

### **III. OBJETIVOS**

#### **Objetivo principal:**

- Mejorar significativamente el afrontamiento del estrés a través de la intervención musicoterapéutica en Mujeres hospitalizadas de la Provincia de Jalcán, 2023

#### **Objetivo específico:**

- Evaluar el nivel de estrés y las necesidades musicales de las mujeres hospitalizadas en Jalcán.
- Presentar información sobre los beneficios de la musicoterapia en el afrontamiento el estrés.
- Explorar las preferencias musicales individuales de las mujeres hospitalizadas.
- Introducir técnicas de relajación musical, como la audición consciente y la respiración rítmica.
- Enseñar ejercicios de relajación basados en la música, como la técnica de relajación progresiva.
- Facilitar la expresión emocional a través de la improvisación musical.
- Fomentar la comunicación y la interacción social a través de la música.
- Promover la creatividad y la expresión personal mediante la composición de canciones.
- Utilizar la música como herramienta para el procesamiento y la resolución de emociones relacionadas con el estrés.
- Proporcionar apoyo emocional a las mujeres hospitalizadas a través de la música.
- Enseñar técnicas de respiración y relajación basadas en la música para el alivio inmediato del estrés.

- Explorar la conexión entre la música y el movimiento corporal como medio de liberación del estrés.
- Utilizar la música como una herramienta para promover el autocuidado y el bienestar general.
- Fomentar la reflexión y el procesamiento de las experiencias personales a través de la música.
- Trabajar en la identificación y el cambio de patrones de pensamiento negativos a través de la música.
- Evaluar el progreso y los resultados del programa de intervención de musicoterapia en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de Julcán.

#### IV. Actividades:

SESIÓN	DENOMINACIÓN	OBJETIVO	ESTRATEGIA	PROCEDIMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1	"Sintonizando el estrés: Descubriendo las necesidades musicales"	Evaluar el nivel de estrés y las necesidades musicales de las mujeres hospitalizadas en Julcán.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar entrevistas individuales para obtener información sobre los niveles de estrés y las experiencias personales.</li> <li>- Utilizar cuestionarios estandarizados para evaluar el nivel de estrés.</li> <li>- Realizar una evaluación de las necesidades musicales y preferencias de las participantes.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 2	"Melodías curativas: Explorando los beneficios de la musicoterapia"	Presentar información sobre los beneficios de la musicoterapia en el afrontamiento del estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar una presentación educativa sobre los beneficios de la musicoterapia en la reducción del estrés.</li> <li>- Compartir estudios e investigaciones que respalden los beneficios de la musicoterapia.</li> <li>- Discutir ejemplos de casos exitosos de intervención de musicoterapia en el afrontamiento del estrés.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 3	"La banda sonora de nuestras vidas: Revelando las preferencias musicales"	Explorar las preferencias musicales individuales de las mujeres hospitalizadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Realizar una actividad de escucha musical donde las participantes compartan canciones o géneros musicales que les gusten.</li> <li>- Utilizar cuestionarios o listas de reproducción para que las participantes indiquen sus preferencias musicales.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

			<ul style="list-style-type: none"> <li>– Facilitar la discusión y el intercambio de experiencias relacionadas con la música.</li> </ul>			
Sesión 4	"Armonía relajante: Viaje hacia la calma a través de la música"	Introducir técnicas de relajación musical, como la audición consciente y la respiración rítmica.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Guiar a las participantes en ejercicios de audición consciente, donde se centren en la música y su efecto en el cuerpo y la mente.</li> <li>– Enseñar técnicas de respiración rítmica utilizando la música como guía.</li> <li>– Utilizar música relajante y calmante durante las sesiones para facilitar la relajación.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 5	"Ritmos de serenidad: Aprendiendo técnicas de relajación musical"	Enseñar ejercicios de relajación basados en la música, como la técnica de relajación progresiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Guiar a las participantes en ejercicios de relajación progresiva, donde se relajen gradualmente cada parte del cuerpo mientras escuchan música relajante.</li> <li>– Proporcionar instrucciones verbales y visuales para que las participantes sigan el proceso de relajación.</li> <li>– Utilizar música específicamente seleccionada para promover la relajación y el bienestar.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 6	"Notas emocionales: Improvisación musical para la expresión personal"	Facilitar la expresión emocional a través de la improvisación musical.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Proporcionar instrumentos musicales o utilizar recursos disponibles para permitir a las participantes improvisar y expresar sus emociones a través de la música.</li> <li>– Crear un entorno seguro y de apoyo donde las participantes se sientan</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

			<p>cómodas para explorar y expresar sus emociones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ofrecer orientación y apoyo durante la improvisación musical, fomentando la libre expresión.</li> </ul>			
Sesión 7	"Acorde social: Construyendo conexiones a través de la música"	Fomentar la comunicación y la interacción social a través de la música.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Realizar actividades musicales grupales que fomenten la comunicación y la interacción entre las participantes.</li> <li>– Promover la colaboración musical, como tocar en grupo o cantar en coro.</li> <li>– Utilizar juegos musicales y actividades de improvisación que requieran la comunicación y la interacción entre las participantes.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 8	"Composiciones únicas: Despertando la creatividad musical"	Promover la creatividad y la expresión personal mediante la composición de canciones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Guiar a las participantes en el proceso de composición de canciones, alentándolas a expresar sus pensamientos y emociones a través de la letra y la música.</li> <li>– Proporcionar instrumentos musicales y recursos para la composición de canciones.</li> <li>– Facilitar la colaboración en la composición de canciones grupales, si es apropiado.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 9	"Armonías emocionales: Transformando el	Utilizar la música como herramienta para el	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Proporcionar música evocadora y significativa que permita a las participantes explorar y procesar sus emociones.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

	estrés a través de la música"	procesamiento y la resolución de emociones relacionadas con el estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Facilitar la reflexión y el diálogo sobre las emociones que surgen durante la audición musical.</li> <li>- Utilizar técnicas de apoyo y validación emocional durante las discusiones relacionadas con la música.</li> </ul>			
Sesión 10	"Acordes de apoyo: Encontrando consuelo y aliento en la música"	Proporcionar apoyo emocional a las mujeres hospitalizadas a través de la música.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleccionar música con contenido lírico o instrumental que transmita mensajes de apoyo, esperanza y fortaleza emocional.</li> <li>- Ofrecer espacios para compartir las experiencias personales y las emociones relacionadas con la música.</li> <li>- Brindar una presencia cálida y empática durante las sesiones para generar un ambiente de apoyo emocional.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'
Sesión 11	"Respira en sintonía: Relajación y alivio del estrés a través de la música"	Enseñar técnicas de respiración y relajación basadas en la música para el alivio inmediato del estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseñar técnicas de respiración profunda y relajación utilizando música calmante como guía.</li> <li>- Proporcionar instrucciones claras y demostraciones visuales de las técnicas de respiración y relajación.</li> <li>- Practicar las técnicas en conjunto con la música durante la sesión y ofrecer pautas para la práctica individual.</li> </ul>	Presentación Desarrollo Conclusiones	Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.	60'

<p>Sesión 12</p>	<p>"Movimientos melódicos: Explorando la conexión entre música y cuerpo"</p>	<p>Explorar la conexión entre la música y el movimiento corporal como medio de liberación del estrés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introducir actividades que combinen la música y el movimiento corporal, como la danza libre o el movimiento rítmico.</li> <li>- Fomentar la experimentación y la exploración del cuerpo en relación con la música.</li> <li>- Proporcionar música con ritmos y tempos variados para adaptarse a diferentes estilos de movimiento y preferencias.</li> </ul>	<p>Presentación Desarrollo Conclusiones</p>	<p>Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.</p>	<p>60'</p>
<p>Sesión 13</p>	<p>"Sonidos de bienestar: Utilizando la música para cuidar de nosotros mismos"</p>	<p>Utilizar la música como una herramienta para promover el autocuidado y el bienestar general.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guiar a las participantes en ejercicios de autocuidado, como escuchar música relajante o energizante de forma individual.</li> <li>- Fomentar la reflexión sobre cómo la música puede ser una herramienta de cuidado personal y bienestar.</li> <li>- Brindar recursos y recomendaciones de música para que las participantes las utilicen fuera de las sesiones.</li> </ul>	<p>Presentación Desarrollo Conclusiones</p>	<p>Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.</p>	<p>60'</p>
<p>Sesión 14</p>	<p>"Reflexiones melódicas: Procesando nuestras experiencias a través de la música"</p>	<p>Fomentar la reflexión y el procesamiento de las experiencias personales a través de la música.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar música evocadora que invite a la reflexión y la introspección.</li> <li>- Facilitar el diálogo y la discusión sobre las emociones y las experiencias personales que surgen durante la audición musical.</li> <li>- Ofrecer un entorno seguro y respetuoso donde las participantes</li> </ul>	<p>Presentación Desarrollo Conclusiones</p>	<p>Hojas bond, lápiz, laptop, incentivo.</p>	<p>60'</p>

			se sientan cómodas compartiendo sus pensamientos y reflexiones.			
Sesión 15		Trabajar en la identificación y el cambio de patrones de pensamiento negativos a través de la música.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Seleccionar música con letras positivas y mensajes inspiradores que promuevan un cambio de perspectiva.</li> <li>- Fomentar la reflexión sobre los patrones de pensamiento negativos y cómo la música puede desafiar y cambiar esos patrones.</li> <li>- Proporcionar ejercicios y actividades que ayuden a las participantes a reconocer y reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos más positivos.</li> </ul>			
Sesión 16	"Cambia el ritmo mental: Transformando pensamientos negativos con música"	Evaluar el progreso y los resultados del programa de intervención de musicoterapia en el afrontamiento del estrés en mujeres hospitalizadas de Julcán.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar cuestionarios y escalas de evaluación para medir los cambios en el nivel de estrés y el bienestar emocional de las participantes.</li> <li>- Realizar entrevistas de seguimiento para recopilar comentarios y testimonios sobre los beneficios percibidos del programa.</li> <li>- Analizar y sintetizar los datos recopilados para evaluar el éxito del programa y hacer ajustes si es necesario.</li> </ul>			

## V. Referencias bibliográficas

- De Witte, M., Knapen, A., Stams, G., Moonen, X. y Verboon, P. (2021). Development of a music therapy micro-intervention for stress reduction. *Arts in Psychotherapy*, 77, 101872. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101872>.
- Steiner-Brett, A. C. (2023). The use of music therapy to address psychosocial needs of informal caregivers: An integrative review. *Arts in Psychotherapy*, 84, 102036. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102036>
- Vannay, V., Delgado-Álvarez, C., & Pablo, A. A. (2023). Effects of music therapy on the subjective well-being of women with fibromyalgia: A quasi-experimental study. *Arts in Psychotherapy*, 83, 102002. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2023.102002>

**Anexo 5:** certificado de validación del programa

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Estrategias físicas	Reducción de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.	1	4	4	4	
		2	4	4	4	
	Relajación muscular.	3	4	4	4	
		4	4	4	4	
Estrategias emocionales	Reducción de la ansiedad y el estrés percibido.	5	4	4	4	
	Mejora del estado de ánimo y la autoestima.	6	4	4	4	
	Aumento de la sensación de bienestar.	7	4	4	4	
		8	4	4	4	
Estrategias cognitivas	Reducción de los pensamientos negativos.	9	4	4	4	
	mejora de la concentración y la atención.	10	4	4	4	
	Aumento de la capacidad para relajarse y desconectar.	11	4	4	4	
		12	4	4	4	
Estrategias sociales	Aumento de la interacción social y la comunicación.	13	4	4	4	
	Fomento del sentido de comunidad y pertenencia.	14	4	4	4	
	Reducción del aislamiento social y la soledad.	15	4	4	4	
		16	4	4	4	



.....  
**Mg. Sandra Fuentes Chávez**  
**PSICÓLOGA**  
**C.P.S. 19924**  
**FIRMA DEL JUEZ**

SANDRA FUESTES CHAVEZ

DNI: 45649962

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Estrategias físicas	Reducción de la frecuencia cardiaca y la presión arterial.	1	4	4	4	
		2	4	4	4	
	Relajación muscular.	3	4	4	4	
		4	4	4	4	
Estrategias emocionales	Reducción de la ansiedad y el estrés percibido.	5	4	4	4	
	Mejora del estado de ánimo y la autoestima.	6	4	4	4	
	Aumento de la sensación de bienestar.	7	4	4	4	
		8	4	4	4	
Estrategias cognitivas	Reducción de los pensamientos negativos.	9	4	4	4	
	mejora de la concentración y la atención.	10	4	4	4	
	Aumento de la capacidad para relajarse y desconectar.	11	4	4	4	
		12	4	4	4	
Estrategias sociales	Aumento de la interacción social y la comunicación.	13	4	4	4	
	Fomento del sentido de comunidad y pertenencia.	14	4	4	4	
	Reducción del aislamiento social y la soledad.	15	4	4	4	
		16	4	4	4	

  
  
 Dra. Eliana Judith Moquillaza Garcia  
 PSICOLOGA  
 C.P.S.P. 19274  
 FIRMA DEL JUEZ

ELIANA JUDITH MOQUILLAZA GARCIA

DNI: 43489895

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Estrategias físicas	Reducción de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.	1	4	4	4	
		2	4	4	4	
	Relajación muscular.	3	4	4	4	
		4	4	4	4	
Estrategias emocionales	Reducción de la ansiedad y el estrés percibido.	5	4	4	4	
	Mejora del estado de ánimo y la autoestima.	6	4	4	4	
	Aumento de la sensación de bienestar.	7	4	4	4	
		8	4	4	4	
Estrategias cognitivas	Reducción de los pensamientos negativos.	9	4	4	4	
	mejora de la concentración y la atención.	10	4	4	4	
	Aumento de la capacidad para relajarse y desconectar.	11	4	4	4	
		12	4	4	4	
Estrategias sociales	Aumento de la interacción social y la comunicación.	13	4	4	4	
	Fomento del sentido de comunidad y pertenencia.	14	4	4	4	
	Reducción del aislamiento social y la soledad.	15	4	4	4	
		16	4	4	4	



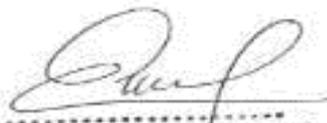
*Doris Luz Rodas Barbie*  
**PSICÓLOGA**

FIRMA DEL JUEZ

DORIS LUZ RODAS BARBIE

DNI: 45483758

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Estrategias físicas	Reducción de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.	1	4	4	4	
		2	4	4	4	
	Relajación muscular.	3	4	4	4	
		4	4	4	4	
Estrategias emocionales	Reducción de la ansiedad y el estrés percibido.	5	4	4	4	
	Mejora del estado de ánimo y la autoestima.	6	4	4	4	
	Aumento de la sensación de bienestar.	7	4	4	4	
		8	4	4	4	
Estrategias cognitivas	Reducción de los pensamientos negativos.	9	4	4	4	
	mejora de la concentración y la atención.	10	4	4	4	
	Aumento de la capacidad para relajarse y desconectar.	11	4	4	4	
		12	4	4	4	
Estrategias sociales	Aumento de la interacción social y la comunicación.	13	4	4	4	
	Fomento del sentido de comunidad y pertenencia.	14	4	4	4	
	Reducción del aislamiento social y la soledad.	15	4	4	4	
		16	4	4	4	



Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz  
PSICÓLOGO CLÍNICO EDUCATIVO  
CPP 2832

FIRMA DEL JUEZ

IGNACIO DE LOYOLA PEREZ DIAZ

DNI: 08341128

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Estrategias físicas	Reducción de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.	1	4	4	4	
		2	4	4	4	
	Relajación muscular.	3	4	4	4	
		4	4	4	4	
Estrategias emocionales	Reducción de la ansiedad y el estrés percibido.	5	4	4	4	
	Mejora del estado de ánimo y la autoestima.	6	4	4	4	
	Aumento de la sensación de bienestar.	7	4	4	4	
		8	4	4	4	
Estrategias cognitivas	Reducción de los pensamientos negativos.	9	4	4	4	
	mejora de la concentración y la atención.	10	4	4	4	
	Aumento de la capacidad para relajarse y desconectar.	11	4	4	4	
		12	4	4	4	
Estrategias sociales	Aumento de la interacción social y la comunicación.	13	4	4	4	
	Fomento del sentido de comunidad y pertenencia.	14	4	4	4	
	Reducción del aislamiento social y la soledad.	15	4	4	4	
		16	4	4	4	



FIRMA DEL JUEZ

NIKOLAI RODAS VERA

DNI: 42913187

### Certificado de validez del cuestionario

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Afrontamiento directo	Aceptar el problema y plantearse estrategias para afrontarlas de manera directa.	1. Admito lo que sucedió y busco otra forma de resolverlo	4	4	4	
		2. Primero creo un plan de acción y luego lo ejecuto	4	4	4	
		3. Busco medidas adicionales para afrontar el problema	4	4	4	
		4. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	4	4	4	
		5. Me concentro totalmente cuando tengo que afrontar un problema	4	4	4	
		6. Intento firmemente que otras cosas no interfieran con mis esfuerzos para hacer frente a esto	4	4	4	
		7. Acepto la circunstancia de lo ocurrido y la enfrento	4	4	4	
		8. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar	4	4	4	
		9. Llevo a cabo alguna acción directa en torno al problema	4	4	4	
		10. Hago lo que hay que hacer, paso a paso	4	4	4	
Afrontamiento desadaptativo	Asumir la actitud de negación de la realidad y abandonar la situación problemática.	11. Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo	4	4	4	
		12. Fantaseo con cosas diferentes a la realidad	4	4	4	
		13. Abandono mis objetivos	4	4	4	
		14. Me niego a aceptar que esto me haya pasado	4	4	4	
		15. Duermo más de lo habitual	4	4	4	
		16. Renuncio a conseguir lo que quiero	4	4	4	

		17. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo	4	4	4	
		18. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha	4	4	4	
		19. Actúo como si nunca me hubiera sucedido	4	4	4	
Afrontamiento defensivo	Respuesta del individuo frente al problema, demandas desbordantes, centradas en sus emociones, mecanismos de defensa, humor y búsqueda de apoyo social.	20. Busco consejos sobre qué hacer ante este problema	4	4	4	
		21. Busco hablar con alguien sobre lo que me ocurre	4	4	4	
		22. Dialogo con alguien para informarme más de la situación	4	4	4	
		23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares	4	4	4	
		24. Dejo aflorar mis sentimientos	4	4	4	
		25. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron	4	4	4	
		26. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido	4	4	4	
		27. Pido a mis amigos que me ayuden a resolver mi problema	4	4	4	
		28. Hablo con alguien que me diga en concreto qué debo hacer	4	4	4	



.....  
**Mg. Sandra Fuentes Chávez**  
**PSICÓLOGA**  
**FIRMA DEL JUEZ**

SANDRA FUESTES CHAVEZ

DNI: 45649962

### Certificado de validez del cuestionario

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Afrontamiento directo	Aceptar el problema y plantearse estrategias para afrontarlas de manera directa.	1. Admito lo que sucedió y busco otra forma de resolverlo	4	4	4	
		2. Primero creo un plan de acción y luego lo ejecuto	4	4	4	
		3. Busco medidas adicionales para afrontar el problema	4	4	4	
		4. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	4	4	4	
		5. Me concentro totalmente cuando tengo que afrontar un problema	4	4	4	
		6. Intento firmemente que otras cosas no interfieran con mis esfuerzos para hacer frente a esto	4	4	4	
		7. Acepto la circunstancia de lo ocurrido y la enfrento	4	4	4	
		8. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar	4	4	4	
		9. Llevo a cabo alguna acción directa en torno al problema	4	4	4	
		10. Hago lo que hay que hacer, paso a paso	4	4	4	
Afrontamiento desadaptativo	Asumir la actitud de negación de la realidad y abandonar la situación problemática.	11. Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo	4	4	4	
		12. Fantaseo con cosas diferentes a la realidad	4	4	4	
		13. Abandono mis objetivos	4	4	4	
		14. Me niego a aceptar que esto me haya pasado	4	4	4	
		15. Duermo más de lo habitual	4	4	4	
		16. Renuncio a conseguir lo que quiero	4	4	4	

		17. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo	4	4	4	
		18. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha	4	4	4	
		19. Actúo como si nunca me hubiera sucedido	4	4	4	
Afrontamiento defensivo	Respuesta del individuo frente al problema, demandas desbordantes, centradas en sus emociones, mecanismos de defensa, humor y búsqueda de apoyo social.	20. Busco consejos sobre qué hacer ante este problema	4	4	4	
		21. Busco hablar con alguien sobre lo que me ocurre	4	4	4	
		22. Dialogo con alguien para informarme más de la situación	4	4	4	
		23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares	4	4	4	
		24. Dejo aflorar mis sentimientos	4	4	4	
		25. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron	4	4	4	
		26. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido	4	4	4	
		27. Pido a mis amigos que me ayuden a resolver mi problema	4	4	4	
		28. Hablo con alguien que me diga en concreto qué debo hacer	4	4	4	




 Dra. Eliana Judith Moquillaza Garcia  
 PSICOLOGA  
 FIRMA DEL JUEZ

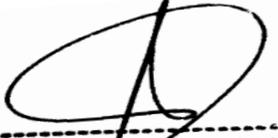
ELIANA JUDITH MOQUILLAZA GARCIA

DNI: 43489895

### Certificado de validez del cuestionario

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Afrontamiento directo	Aceptar el problema y plantearse estrategias para afrontarlas de manera directa.	1. Admito lo que sucedió y busco otra forma de resolverlo	4	4	4	
		2. Primero creo un plan de acción y luego lo ejecuto	4	4	4	
		3. Busco medidas adicionales para afrontar el problema	4	4	4	
		4. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	4	4	4	
		5. Me concentro totalmente cuando tengo que afrontar un problema	4	4	4	
		6. Intento firmemente que otras cosas no interfieran con mis esfuerzos para hacer frente a esto	4	4	4	
		7. Acepto la circunstancia de lo ocurrido y la enfrento	4	4	4	
		8. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar	4	4	4	
		9. Llevo a cabo alguna acción directa en torno al problema	4	4	4	
		10. Hago lo que hay que hacer, paso a paso	4	4	4	
Afrontamiento desadaptativo	Asumir la actitud de negación de la realidad y abandonar la situación problemática.	11. Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo	4	4	4	
		12. Fantaseo con cosas diferentes a la realidad	4	4	4	
		13. Abandono mis objetivos	4	4	4	
		14. Me niego a aceptar que esto me haya pasado	4	4	4	
		15. Duermo más de lo habitual	4	4	4	
		16. Renuncio a conseguir lo que quiero	4	4	4	

		17. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo	4	4	4	
		18. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha	4	4	4	
		19. Actúo como si nunca me hubiera sucedido	4	4	4	
Afrontamiento defensivo	Respuesta del individuo frente al problema, demandas desbordantes, centradas en sus emociones, mecanismos de defensa, humor y búsqueda de apoyo social.	20. Busco consejos sobre qué hacer ante este problema	4	4	4	
		21. Busco hablar con alguien sobre lo que me ocurre	4	4	4	
		22. Dialogo con alguien para informarme más de la situación	4	4	4	
		23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares	4	4	4	
		24. Dejo aflorar mis sentimientos	4	4	4	
		25. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron	4	4	4	
		26. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido	4	4	4	
		27. Pido a mis amigos que me ayuden a resolver mi problema	4	4	4	
		28. Hablo con alguien que me diga en concreto qué debo hacer	4	4	4	

  
**Doris Luz Rodas Barbie**  
**PSICOLOGA**  
**FIRMA DEL JUEZ**

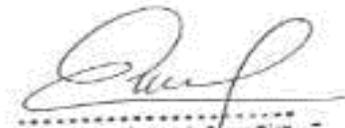
DORIS LUZ RODAS BARBIE

DNI: 45483758

### Certificado de validez del cuestionario

Dimensiones	Indicadores	Sesiones	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Afrontamiento directo	Aceptar el problema y plantearse estrategias para afrontarlas de manera directa.	1. Admito lo que sucedió y busco otra forma de resolverlo	4	4	4	
		2. Primero creo un plan de acción y luego lo ejecuto	4	4	4	
		3. Busco medidas adicionales para afrontar el problema	4	4	4	
		4. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	4	4	4	
		5. Me concentro totalmente cuando tengo que afrontar un problema	4	4	4	
		6. Intento firmemente que otras cosas no interfieran con mis esfuerzos para hacer frente a esto	4	4	4	
		7. Acepto la circunstancia de lo ocurrido y la enfrento	4	4	4	
		8. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar	4	4	4	
		9. Llevo a cabo alguna acción directa en torno al problema	4	4	4	
		10. Hago lo que hay que hacer, paso a paso	4	4	4	
Afrontamiento desadaptativo	Asumir la actitud de negación de la realidad y abandonar la situación problemática.	11. Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo	4	4	4	
		12. Fantaseo con cosas diferentes a la realidad	4	4	4	
		13. Abandono mis objetivos	4	4	4	
		14. Me niego a aceptar que esto me haya pasado	4	4	4	
		15. Duermo más de lo habitual	4	4	4	
		16. Renuncio a conseguir lo que quiero	4	4	4	

		17. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo	4	4	4	
		18. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha	4	4	4	
		19. Actúo como si nunca me hubiera sucedido	4	4	4	
Afrontamiento defensivo	Respuesta del individuo frente al problema, demandas desbordantes, centradas en sus emociones, mecanismos de defensa, humor y búsqueda de apoyo social.	20. Busco consejos sobre qué hacer ante este problema	4	4	4	
		21. Busco hablar con alguien sobre lo que me ocurre	4	4	4	
		22. Dialogo con alguien para informarme más de la situación	4	4	4	
		23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares	4	4	4	
		24. Dejo aflorar mis sentimientos	4	4	4	
		25. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron	4	4	4	
		26. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido	4	4	4	
		27. Pido a mis amigos que me ayuden a resolver mi problema	4	4	4	
		28. Hablo con alguien que me diga en concreto qué debo hacer	4	4	4	



Dr. Ignacio de Loyola Pérez Díaz  
PSICÓLOGO CLÍNICO EDUCATIVO  
FIRMA DEL JUEZ

IGNACIO DE LOYOLA PEREZ DIAZ

DNI: 08341128

### Certificado de validez del cuestionario

Dimensiones	Indicadores	Items	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Afrontamiento directo	Aceptar el problema y plantearse estrategias para afrontarlas de manera directa.	1. Admito lo que sucedió y busco otra forma de resolverlo	4	4	4	
		2. Primero creo un plan de acción y luego lo ejecuto	4	4	4	
		3. Busco medidas adicionales para afrontar el problema	4	4	4	
		4. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	4	4	4	
		5. Me concentro totalmente cuando tengo que afrontar un problema	4	4	4	
		6. Intento firmemente que otras cosas no interfieran con mis esfuerzos para hacer frente a esto	4	4	4	
		7. Acepto la circunstancia de lo ocurrido y la enfrento	4	4	4	
		8. Medito profundamente acerca de qué pasos tomar	4	4	4	
		9. Llevo a cabo alguna acción directa en torno al problema	4	4	4	
		10. Hago lo que hay que hacer, paso a paso	4	4	4	
Afrontamiento desadaptativo	Asumir la actitud de negación de la realidad y abandonar la situación problemática.	11. Admito que no puedo hacerle frente y dejo de intentarlo	4	4	4	
		12. Fantaseo con cosas diferentes a la realidad	4	4	4	
		13. Abandono mis objetivos	4	4	4	
		14. Me niego a aceptar que esto me haya pasado	4	4	4	
		15. Duermo más de lo habitual	4	4	4	
		16. Renuncio a conseguir lo que quiero	4	4	4	

		17. Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo	4	4	4	
		18. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en marcha	4	4	4	
		19. Actúo como si nunca me hubiera sucedido	4	4	4	
Afrontamiento defensivo	Respuesta del individuo frente al problema, demandas desbordantes, centradas en sus emociones, mecanismos de defensa, humor y búsqueda de apoyo social.	20. Busco consejos sobre qué hacer ante este problema	4	4	4	
		21. Busco hablar con alguien sobre lo que me ocurre	4	4	4	
		22. Dialogo con alguien para informarme más de la situación	4	4	4	
		23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos y familiares	4	4	4	
		24. Dejo aflorar mis sentimientos	4	4	4	
		25. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron	4	4	4	
		26. Acepto la realidad del hecho que ha sucedido	4	4	4	
		27. Pido a mis amigos que me ayuden a resolver mi problema	4	4	4	
		28. Hablo con alguien que me diga en concreto qué debo hacer	4	4	4	



FIRMA DEL JUEZ  
NIKOLAI RODAS VERA  
DNI: 42913187

*Validación de criterio.*

Experto	Valoración	Clasificación
Juez 1	1	Aplicable
Juez 2	1	Aplicable
Juez 3	1	Aplicable
Juez 4	1	Aplicable
Juez 5	1	Aplicable

Nota. según los valores de Arevalo et al. (2022).

## Anexo 6: Base de datos

Pretest																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	
4	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2	2	2	2	4	2	1	2	1	2	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	4	2	1	2	1	2	
2	2	2	4	4	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	2	2	2	2	2	
4	4	4	2	2	2	4	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	4	2	4	4	
2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	1	2	2	2	2	1	2	1	2	
1	1	1	4	2	1	1	1	1	1	4	3	3	4	4	2	2	4	4	1	1	4	2	1	1	1	1	1	
2	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	
1	2	2	2	2	4	2	3	2	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	2	2	4	2	4	2	1	
2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	1	1	4	4	2	4	4	2	2	2	2	2	2	
1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	2	1	
1	2	2	4	4	2	2	2	2	1	4	2	4	4	4	3	3	4	4	2	2	4	4	2	2	2	2	1	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	3	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	4	4	3	4	4	3	3	4	3	2	2	4	2	2	2	2	2	1	
1	2	2	3	3	2	2	2	2	1	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	3	2	2	2	2	1	
1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	
2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	1	1	2	2	2	2	2	
1	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	
1	2	2	3	3	2	1	2	2	2	4	4	4	4	3	4	4	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	
2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	
2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2
2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	2	3	2	2	2	2	2	2	
2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	3	2	2
2	2	3	2	2	4	4	1	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	4	4	1	2	2	
4	3	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	1	1	1	2	2	
2	2	2	4	4	2	1	4	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	2	4	4	2	1	4	2	2	
1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
1	2	1	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	
2	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	
4	2	4	3	3	3	3	2	2	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	2	4	
1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2	2	2	1	2	1	2	3	2	
4	4	4	1	1	1	1	1	2	2	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	3	1	1	1	1	1	2	2	

Posttest																											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	4	4	3
4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4
3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3
4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	3	4	4
3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4
4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3
3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3
3	4	4	2	2	4	4	4	4	3	1	1	2	3	3	3	2	1	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3
3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	2	1	2	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3
3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3
3	4	4	1	1	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	4	3
3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	2	1	2	1	2	1	2	2	1	4	3	3	4	3	3	3	3	4
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	2	2	3	3
3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	4	4	3	4	3	3	3	3	3
3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	4	4	4	3	2	2	2
4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	4	4	4	3	4	3	3	4
4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	1	1	2	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	1	1	1	1	2	4	1	1	3	4	4	2	4	4	4	4	4
4	4	3	4	4	2	2	3	4	4	2	2	1	4	4	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3
4	4	4	2	2	4	3	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	1	4	3	4	4	4
3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3
3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	2	2	2	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3
4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3
3	4	3	3	3	2	3	4	4	2	1	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	2	2	2	3	4	2	2
3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	2	1	2	2	2	1	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	4	4	4
4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	3	3	2	4	1	4	3	4	4	3	4	3	4	3
3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	1	1	2	2	2	3	4	4	3	3	4	3	4	3
4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4
3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	4	3	3	3	4	4	4
2	2	3	4	4	4	4	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	4	4	4	4	4	4
3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	1	2	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4
4	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	1	2	1	2	1	2	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4

## Anexo 7: Prueba piloto

Alfa de Cronbach	N de elementos
.849	28

Siendo un Alfa de .849, el instrumento cuenta con evidencias de confiabilidad para ser utilizado en la medición de la variable. Además, al observar sus correlaciones por ítem, se observa que todos los ítems cumplen con el criterio.

Estadísticas de total de elemento				
Ítems	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
1	113.6000	96.253	.141	.856
2	113.7000	91.484	.501	.843
3	113.6000	93.832	.218	.848
4	113.9000	88.726	.335	.846
5	113.8000	85.537	.489	.840
6	113.9500	86.682	.576	.837
7	113.5500	92.155	.239	.848
8	113.7500	88.092	.566	.839
9	113.8000	93.221	.356	.846
10	113.8000	91.432	.323	.846
11	114.2000	82.484	.696	.831
12	113.8000	85.116	.624	.835
13	113.6000	96.253	.141	.856
14	113.7000	91.484	.501	.843
15	113.6000	93.832	.218	.848
16	113.9000	88.726	.335	.846
17	113.8000	85.537	.489	.840
18	113.9500	86.682	.576	.837
19	113.5500	92.155	.239	.848
20	113.7500	88.092	.566	.839
21	113.8000	93.221	.356	.846
22	113.8000	91.432	.323	.846
23	114.2000	82.484	.696	.831
24	113.8000	85.116	.624	.835
25	113.7500	97.145	.102	.857
26	113.6500	90.661	.352	.845
27	113.8000	89.642	.341	.845
28	113.9000	91.463	.247	.848

**Anexo 8:** normalidad de los datos.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			Prueba
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
Pretest afrontamiento del estrés	.112	35	.200	.961	35	.249	t de Student
Postest afrontamiento del estrés	.084	35	.200	.985	35	.901	
Pretest Afrontamiento directo	.158	35	.027	.928	35	.025	Wilcoxon
Postest Afrontamiento directo	.217	35	.000	.887	35	.002	
Pretest Afrontamiento desadaptativo	.187	35	.003	.938	35	.049	Wilcoxon
Postest Afrontamiento desadaptativo	.154	35	.035	.955	35	.158	
Pretest Afrontamiento defensivo	.136	35	.102	.953	35	.143	t de Student
Postest Afrontamiento defensivo	.104	35	.200*	.959	35	.213	



Julcán, 22 de Mayo del 2023

**OFICIO N°-009-2023-GRLL-GRS-REDJULCAN/**

**Licenciado**

**ESPINOLA REYES ROLANDO IRVIN**

**Psicólogo**

**ASUNTO:** Autorización para realizar Tesis

Tengo bien dirigirme a usted, para expresarle que la solicitud que realizó a esta institución ha sido aprobada; por tanto, se **AUTORIZA** el permiso para realizar la Tesis titulada: "**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN MUSICOTERAPÉUTICA EN EL AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN MUJERES HOSPITALIZADAS DE LA PROVINCIA JULCÁN**" para la obtención del Grado de Magister en Intervención Psicológica. Así mismo, se le indica que por cuidar la privacidad e integridad del paciente no podrá tomar evidencias fotográficas.

Nos es grato haya pensado en nosotros para la realización de la actividad, esperamos que las expectativas de nuestra contribución sean satisfactorias.



REGION LA LIBERTAD  
GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
Henry Eduardo Guarato Che  
DIRECTOR EJECUTIVO DE LA RED SALUD JULCÁN