



Universidad del Bío Bío
Facultad de Educación y Humanidades
Departamento de Ciencias Sociales
Escuela de Psicología



“Salud mental universitaria: Visibilizando la práctica recreativa de instrumentos musicales como estrategia de afrontamiento”

MEMORIA PARA OPTAR AL TÍTULO DE PSICÓLOGA

Autoras:

Fuentes Fuentes, Constanza Belén
Martínez Díaz de Arcaya, Arantzazu Fernanda

Académica guía

Vásquez Rivas, Claudia Veronica

Chillán, Diciembre de 2020

I. RESUMEN

El objetivo del siguiente estudio fue caracterizar el significado que los/as jóvenes universitarios/as le asignan a la práctica recreativa de un instrumento musical como estrategia de afrontamiento durante períodos de estrés académico, y su vinculación con salud mental, con el fin de entregar herramientas que ayuden a los/as estudiantes a atravesar de manera óptima su etapa universitaria. La investigación fue de tipo cualitativo, con una epistemología fenomenológica para dar énfasis a las vivencias de cada participante. Se utilizó el diseño fundamentado, debido a la escasez de literatura encontrada en la recopilación bibliográfica para dar sustento al objetivo de la investigación. La población fueron jóvenes universitarios/as que cursan entre segundo y quinto año de estudio en cualquier universidad de la ciudad de Chillán, región de Ñuble, y que practicaban un instrumento musical de manera recreativa y con un manejo básico de este. Para la recolección de datos se utilizó entrevista semiestructurada y grupo de discusión, ambos instrumentos fueron aplicados de manera virtual debido al contexto pandémico actual. Se utilizó como estrategia de análisis de la información el método de comparación constante y además de la triangulación de los datos obtenidos. Los resultados muestran que tocar un instrumento musical de manera recreativa es utilizado como estrategia de afrontamiento en momentos de estrés académico, lo que contribuye a disminuir la sintomatología negativa que presentan, y por lo tanto a mejorar su salud mental.

Palabras claves: estrategias de afrontamiento - salud mental universitaria - actividad recreativa - estrés académico - instrumentos musicales.

II. INTRODUCCIÓN

En el último tiempo se ha puesto atención a la salud mental del estudiantado universitario ya que este grupo se ve expuesto a una serie de desafíos y

exigencias personales y académicas que pueden propiciar el inicio de síntomas o trastornos de salud mental (Barrera, Neira, Raipán, Riquelme y Escobar, 2019). Está comprobado que este desgaste asociado a estrés “posee un potencial efecto negativo sobre el proceso de aprendizaje del estudiante y, más importante si cabe, sobre su bienestar psicológico y su estado de salud” (Cabanach, Fariña, Freire, González y Ferradás, 2013, p.20).

Debido a esto es que surge la necesidad de encontrar recursos que ayuden a las y los universitarios/as a preservar su salud mental, y una de estas herramientas podrían ser los instrumentos musicales, ya que la música genera diversos sentimientos, puede ser considerada una parte fundamental en la vida de las personas y ha estado presente en diversos contextos de la humanidad (Gutiérrez, 2018).

Salud mental

El concepto de salud según la definición establecida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) corresponde a “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2004). La salud mental ha comenzado a tener relevancia en distintos ámbitos y contextos siendo uno de ellos el contexto universitario. Antiguamente operaba la idea de que ingresar a la universidad era una especie de logro o certificación personal-intelectual, pero en la actualidad se ha evidenciado que una serie de circunstancias pueden influir en que las y los estudiantes sean considerados una población de riesgo en temas referentes a salud mental (Alarcón, 2019).

El contexto universitario puede ejercer influencia debido a la imposición de exigencias académicas por parte del sistema educativo (Micin y Bagladi, 2010). La literatura refiere que algunos de los factores y demandas universitarias que provocan problemáticas en la salud mental de los y las estudiantes son cumplir con trabajos, la presión de rendir en las evaluaciones, escasez de apoyo por parte de su núcleo familiar, problemas a nivel económico y a nivel relacional y por último

la existencia previa de afecciones mentales (Sarubbi De Rearte y Castaldo, 2013; Erazo y Jiménez, 2012). Además, el trabajar y estudiar de manera simultánea puede producir estrés universitario y afectar la salud mental de las y los estudiantes, ya que el fenómeno de doble presencia, es decir en este caso el tener un empleo y a la vez ser estudiante es considerado un factor de riesgo en el alumnado (Fernández y Solari, 2017). Es reconocido que la exposición repetida y constante a factores estresantes puede producir en los/as alumnos/as deterioros en sus niveles de productividad, lo que provoca dificultades en la concentración, memoria, bajas en el rendimiento académico, pérdida de habilidades de estudio, etc. (Mosqueda, et al., 2016) e incluso un cambio en sus hábitos como por ejemplo el consumo excesivo de sustancias psicoactivas y relajantes, pudiendo incidir en la aparición de complicaciones en la salud física y mental (Maruris, et al., 2012).

Estudios como la “Primera Encuesta Nacional de Salud Mental Universitaria” desarrollado por la Comisión Nacional de Investigación Científica y Tecnológica (CONICYT) en el año 2019 -actualmente denominada Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID)- y la IX Encuesta Nacional de Juventud del Instituto Nacional de la Juventud (INJUV) aplicada a jóvenes en el año 2018 evidencian los problemas de salud mental con mayor prevalencia en esta población, mostrando elevados índices de ansiedad, depresión y estrés (Barrera, 2019; INJUV, 2019).

Es relevante agregar que las y los jóvenes al ingresar a la universidad se encuentran en una etapa y periodo de transición y se ven expuestos diversos cambios y responsabilidades con las cuales anteriormente no estaban familiarizados, por ende, surgen a raíz de estas responsabilidades una serie de demandas que aumentan los riesgos de originar problemas de salud mental como por ejemplo ansiedad, estrés y alteraciones en el estado anímico (Mosqueda, et al., 2016). Estas demandas y exigencias generan angustia y se manifiestan en algunas circunstancias de manera física como, por ejemplo: ansiedad,

agotamiento, problemas del sueño, dificultades en el rendimiento académico, desinterés, etcétera (Zárate, Soto, Castro y Quintero, 2017).

Estrés

Para efectos de esta investigación, se utilizó el término de estrés conceptualizado en la Teoría Transaccional del Estrés de Folkman y Lazarus (1985). Según este modelo, el estrés es la relación entre la persona y el ambiente el cual es evaluado por la persona como relevante para su bienestar y en donde los recursos de la persona están exigidos o excedidos por las demandas del ambiente (Folkman & Lazarus, 1985).

El estrés que se manifiesta en las/os alumnos/as en el contexto educativo recibe el nombre de estrés académico, el cual se presenta constantemente debido a la presión de responder a las exigencias académicas en ciertos periodos que son característicos de esta etapa de formación profesional, tales como la sobrecarga de tareas y el tiempo limitado para realizarlas (Zárate, Soto, Castro y Quintero, 2017). Según Jerez y Oyarzo (2015) este estrés está dividido en tres etapas: en la primera, el o la estudiante considera según propia valoración como estresoras las demandas académicas que se presentan en el ambiente universitario. En segundo lugar, aquellos estresores influyen a nivel corporal causando un desequilibrio sistémico; y, por último, el cuerpo necesita restaurar su equilibrio, por lo que comienza a utilizar las estrategias de afrontamiento ya conocidas por la persona o las que surgen por necesidad en ese momento.

En el contexto universitario puede existir una serie de entornos y factores que son potencialmente valorados como estresantes por las y los estudiantes, dentro de los que se encuentran entornos demandantes en los cuales abundan exigencias (tanto académicas como de relaciones interpersonales), entornos que plantean situaciones novedosas e inesperadas generadoras de incertidumbre (como por ejemplo, la realización de actividades prácticas en los escenarios profesionales), ambientes en donde las y los estudiantes tengan poco control y

participación, y por último, espacios en donde las exigencias sean de larga duración y de elevada intensidad en periodos de tiempo limitados, estas situaciones afectan al alumnado a nivel conductual, cognitivo y fisiológico-emocional (Barraza, Ortega y Martínez, 2010; Jerez y Oyarzo, 2015).

Existen además diferencias individuales en torno a lo que se considera estresante y en la forma en que se percibe y/o integran las conflictivas del medio, ya que las y los individuos que poseen altos niveles de eficacia muestran mayor seguridad en sus capacidades para responder a distintos ambientes (Cabanach, Valle, Rodríguez, Piñeiro y González, 2010). Por lo tanto, las personas eficaces “interpretarán las demandas y los problemas del contexto más como retos que como amenazas o sucesos subjetivamente incontrolables” (Cabanach, et al., 2010, p.77). De este modo, para que una situación sea considerada como estresante, dependerá de dos elementos: la valoración cognitiva de la situación y la estrategia de afrontamiento seleccionada para afrontarla (Rodríguez, Ocampo y Nava, 2009).

Estrategias de afrontamiento

Tal como se indicó anteriormente, este estudio considera la teoría formulada por Folkman y Lazarus (1985), quienes plantean que la persona al enfrentarse a una situación, articula dos tipos de evaluaciones. Durante la primera evaluación, la persona estima qué tan crucial es la situación para sí, pudiendo ser considerada como estresora, positiva o irrelevante. En una segunda evaluación, la persona actúa bajo la consigna “¿qué puedo hacer?”, considerando sus recursos y estrategias de afrontamiento disponibles. De este modo, las estrategias o recursos de afrontamiento se pueden definir como conductas adaptativas que realiza una persona ante situaciones problemáticas, pudiendo ser de dos tipos: cognitivas y comportamentales (Ongarato, de la Iglesia, Stover y Fernández, 2009). Las de tipo cognitivo son las que implican la utilización de cogniciones para solucionar un problema, mientras que las comportamentales buscan modificar la situación

problemática mediante comportamientos que la persona considera que le ayudarán (Quiles y Terol, 2008). También, Folkman y Lazarus (1986) mencionan que pueden ser clasificadas según su foco de atención y de acuerdo a ello, se encuentran las orientadas hacia el problema, en donde se intenta dar una solución a la situación estresora; y las orientadas hacia la emoción, en donde se pretende regular la emoción que resulta como consecuencia del factor estresor (Barraza, 2006), con el objetivo de dominar, reducir o tolerar la situación estresora (Folkman & Lazarus, 1985). La estrategia enfocada en el problema se utiliza principalmente cuando la situación estresante puede ser modificada, mientras que la estrategia enfocada en la emoción no busca modificar o solucionar el problema, sino que hacerlo más tolerable (Folkman & Lazarus, 1985).

La selección del estilo de afrontamiento que utilizará la persona dependerá de los recursos psicológicos o ambientales que posea (Pérez y Rodríguez, 2011), pudiendo ser uno de estos recursos los vinculados al arte en sus diversas formas o manifestaciones, ya que según un estudio realizado por Winner, Goldstein y Vincent-Lancrin, las personas que estudian arte poseen una capacidad superior para adaptarse a medios estresantes tanto educativos como familiares (Muñoz, 2017).

Música e Instrumentos Musicales

Respecto a lo descrito en el apartado anterior, múltiples disciplinas artísticas se han creado y desarrollado a través del tiempo, de modo que “influyen en el organismo, en las emociones y la conducta, y son, por lo tanto, susceptibles de ser utilizadas con fines de mejoramiento de la condición humana” (Miranda, Hazard y Miranda, 2017, p.267). Una de estas disciplinas es la música, que es considerada como un lenguaje universal que ha sido concebido tanto para manifestar ideas y sentimientos, como para infundir emociones (de Rueda y López, 2013).

Al hablar de música podemos diferenciar entre los componentes cognitivo y emocional-afectivo que se encuentran presentes en ella. Los *aspectos cognitivos*

hacen referencia a los procesos intelectuales que ayudan a percibir, comprender y transformar el mundo mediante subsistemas como la percepción, atención, memoria, entre otros (Duque, 2013). También existen estudios que han demostrado que la práctica musical ayuda a desarrollar estructuras cognitivas cerebrales complejas, como la corteza frontal y lateral, el cerebelo, y la corteza auditiva y motora (Porflitt & Rosas-Díaz, 2019).

En cuanto al *componente emocional-afectivo*, se cree que las emociones son “reacciones a la información recibida de nuestro entorno, cuya intensidad depende de las evaluaciones subjetivas que realizamos y donde tienen gran influencia los conocimientos, previos y las creencias” (Borrachero, 2015, p.19), y pueden evocar recuerdos y ayudar a anticipar posibles situaciones futuras en base a la experiencia (Borrachero, 2015). En este sentido, Faus, Matas & Elósegui (2019), indican que una de las mayores razones por la que las personas escuchan música es para autorregularse, ya que escuchar música induce cambios emocionales, dentro de los cuáles se encuentran los estados de ánimo como la felicidad, la tristeza, el placer y el amor, además de buscar relajarse.

Ambos elementos -los cognitivos y emocional-afectivo- se trabajan en conjunto, por lo tanto, es importante buscar opciones que puedan ayudar a las personas a mantener el control de las situaciones que afectan negativamente su salud mental y, por otra parte, a producir pensamientos y acciones adaptativas que les faciliten regular sus sentimientos y emociones (de Rueda y López, 2013), pues no es posible separar el efecto a nivel fisiológico que posee la música de su expresión, por lo que se puede afirmar que la música fue concebida para “comunicarnos desde la emoción al pensamiento” (de Rueda y López, 2013, p.144).

Si bien se ha estudiado cuáles son las emociones que la música puede evocar, no se ha llegado a la conclusión de qué es lo que produce esas emociones habiendo dos enfoques principales desde los cuales han surgido otras aproximaciones (Juslin, 2015). Uno de estos plantea que existen rasgos musicales

que inciden directamente en la evocación de algunas emociones, lo que no explica el por qué distintas personas reaccionan de diversas maneras a un mismo estímulo musical (Juslin, 2015). Por otra parte, otro enfoque pretende determinar por qué la música evoca ciertas emociones, sugiriendo que las personas utilizan mecanismos psicológicos para asociar que la música tiene implicancia en los objetivos y motivaciones que se proponen, como, por ejemplo, afrontar una situación (Juslin, 2015).

Por otra parte, existe evidencia que plantea que el escuchar y practicar música posee múltiples beneficios en el ámbito educativo y terapéutico, ya que como se ha descrito, la música tiene la capacidad de provocar emociones en el ser humano, influyendo y evocando reacciones a nivel cerebral, lo cual abre camino a nuevas investigaciones de intervención en salud mental (de Rueda y López, 2013; Agüero, 2017).

La mirada de este estudio está situada en la práctica de instrumentos musicales, debido a la escasa evidencia de sus beneficios en la salud mental, y se hace énfasis en que sea de manera recreativa ya que, en base al concepto de recreación definido por Hugo del Pozo (1978) (citado en Arias, 2012), se sostiene que es una actividad que se ejecuta por voluntad propia y “que produce satisfacción inmediata, solaz, alegría que aligera tensiones emocionales y que, a su culminación, deja una sensación profunda, agradable y sedante” (p.10).

En relación a los antecedentes empíricos en el año 2017 la Cámara de Diputados aprobó el proyecto de ley sobre protección de la salud mental, este proyecto fue ingresado el año 2016 encontrándose actualmente en proceso de legislación, por lo que hoy en día no hay una ley que prevenga y proteja la salud mental de los/as chilenos/as.

Paradójicamente es a través de la prensa en el año 2019 donde se visibilizan las demandas vinculadas a salud mental en estudiantes universitarios/as, desarrollando una serie de artículos periodísticos que dan a conocer las

problemáticas que hasta ese momento habían sido abordadas de manera escasa en el ámbito académico¹. Es en este mismo año en donde el Ministerio de Salud presenta la primera guía práctica de salud mental y prevención de suicidio, haciéndose cargo de las demandas expuestas por las organizaciones universitarias (Ministerio de salud, 2019), que, hasta ese momento, y aún en la actualidad, no han sido consideradas por el organismo que regula estas instituciones, es decir, el Ministerio de Educación.

Tras consultar en diversas bases de datos no se encontraron publicaciones respecto del tipo de estrategia de afrontamiento para reducir el estrés académico en períodos de mayor demanda, siendo relevante conocer dichos recursos para crear herramientas que les permitan disminuir estos síntomas.

En función de lo anteriormente expuesto es que se plantea como pregunta primaria de investigación: ¿Cuál es el significado que las y los jóvenes universitarios/as asignan a la práctica recreativa de un instrumento musical como estrategia de afrontamiento durante periodos de estrés académico, y su vinculación con salud mental?, y como preguntas secundarias fueron formuladas las siguientes: (a) ¿Cuáles son las situaciones que las y los jóvenes universitarios/as vivencian como períodos de estrés académico y la sintomatología que vinculan con su salud mental?; (b) ¿Qué vivencias poseen las y los jóvenes universitarios/as respecto a la práctica recreativa de un instrumento musical en períodos de estrés académico?; (c) ¿Cuáles son los significados que las/os jóvenes universitarias/os asignan a la práctica recreativa de un instrumento musical como recurso de afrontamiento frente a situaciones asociadas a estrés académico?.

¹ Centro de Investigación e Información Periodística (CIPER): “Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica?”

Bío Bío Chile: “Alarman cifras de salud mental en Chile: un millón de personas sufre ansiedad y 850 mil depresión”.

Diario Concepción: “Salud mental: el nuevo desafío de la educación superior”.

De estas preguntas de investigación se desprende como objetivo general Caracterizar el significado que las y los jóvenes universitarios/as asignan a la práctica recreativa de un instrumento musical como estrategia de afrontamiento durante periodos de estrés académico, y su vinculación con salud mental. Para el cumplimiento de este objetivo, se presentaron los objetivos específicos que a continuación se precisan: (a) Describir las situaciones que las y los jóvenes universitarios/as vivencian como períodos de estrés académico y la sintomatología que vinculan con su salud mental; (b) Conocer las vivencias de las y los jóvenes universitarios/as respecto a la práctica recreativa de un instrumento musical en períodos de estrés académico; (c) Identificar los significados que las/os jóvenes universitarias/os asignan a la práctica recreativa de un instrumento musical como recurso de afrontamiento frente a situaciones asociadas a estrés académico.

III. MÉTODO

Se utilizó la metodología cualitativa junto con el diseño fundamentado, debido a que el protagonismo de esta investigación está puesto en la información entregada por las personas participantes, permitiendo construir elementos teóricos que no se encontraron en la teoría existente y así rescatar los aspectos nuevos que surgen como evidencia científica (Restrepo-Ochoa, 2013).

Los y las participantes de la investigación fueron 11 personas que cumplieron con los criterios de inclusión, los cuales fueron los siguientes: alumnos/as regulares de pregrado de universidades de la ciudad de Chillán, región de Ñuble, que estuvieran cursando desde segundo a quinto año de una carrera universitaria, con práctica de un instrumento musical con fines recreativos y tuvieran al menos un manejo básico. Los y las participantes formaron parte de 6 entrevistas semiestructuradas y un grupo de discusión, el cual estuvo conformado por 8 personas. Cabe señalar que de acuerdo a la contingencia por pandemia COVID-19, ambos procesos se llevaron a cabo de forma online. Fueron contactados a través de difusión de afiches en redes sociales, y tras recibir la información respecto del estudio, sus objetivos y fines, y para resguardar la

confidencialidad, el respeto a los sujetos inscritos, y el valor social de la investigación (González, 2002) firmaron un consentimiento informado de manera digital, siendo entregado mediante un archivo google drive. La recopilación de la información se realizó a través de la plataforma online google meet, en horarios disponibles de cada uno/a de los/as participantes, para evitar presiones de tiempo que pudieran entorpecer sus respuestas. Fue un estudio marcado por la reflexividad durante todo el proceso investigativo (de la Cuesta-Benjumea, 2010), sumada al criterio de credibilidad-validez y al de confirmabilidad (Palacios, Sánchez y Gutiérrez, 2013).

Por otro lado, el análisis de datos fue efectuado a través del método de comparación constante, en donde se analizan los datos en tres tipos de codificaciones: abierta, axial y selectiva (Restrepo-Ochoa, 2013). Además, se analizaron los datos de manera independiente y posteriormente se triangularon entre las investigadoras, y para consensuar aquellas discrepancias se trianguló con investigadora externa, lo cual permite resguardar la validez del estudio.

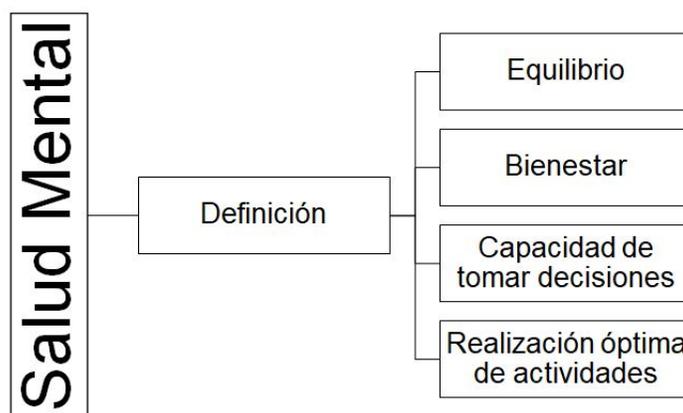


Figura 1. Árbol categorial concepto Salud Mental.

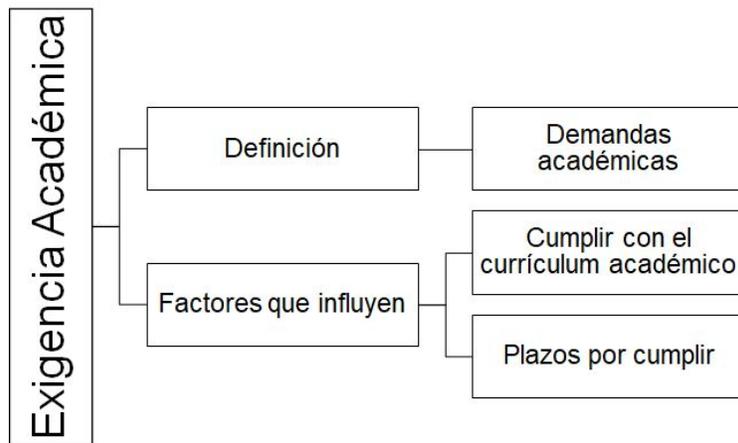


Figura 2. Árbol categorial concepto Exigencia Académica.

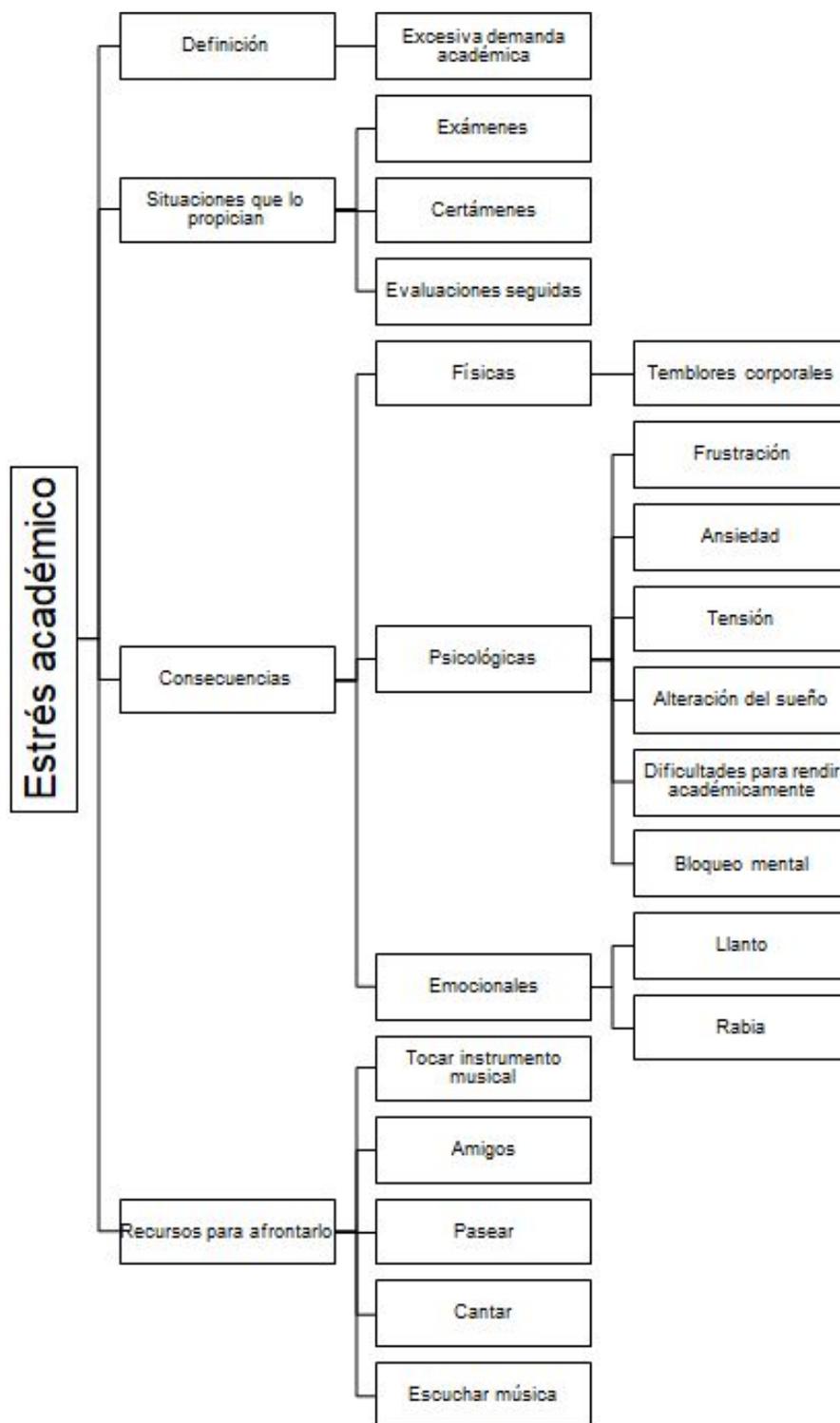


Figura 3. Árbol categorial concepto Estrés Académico.

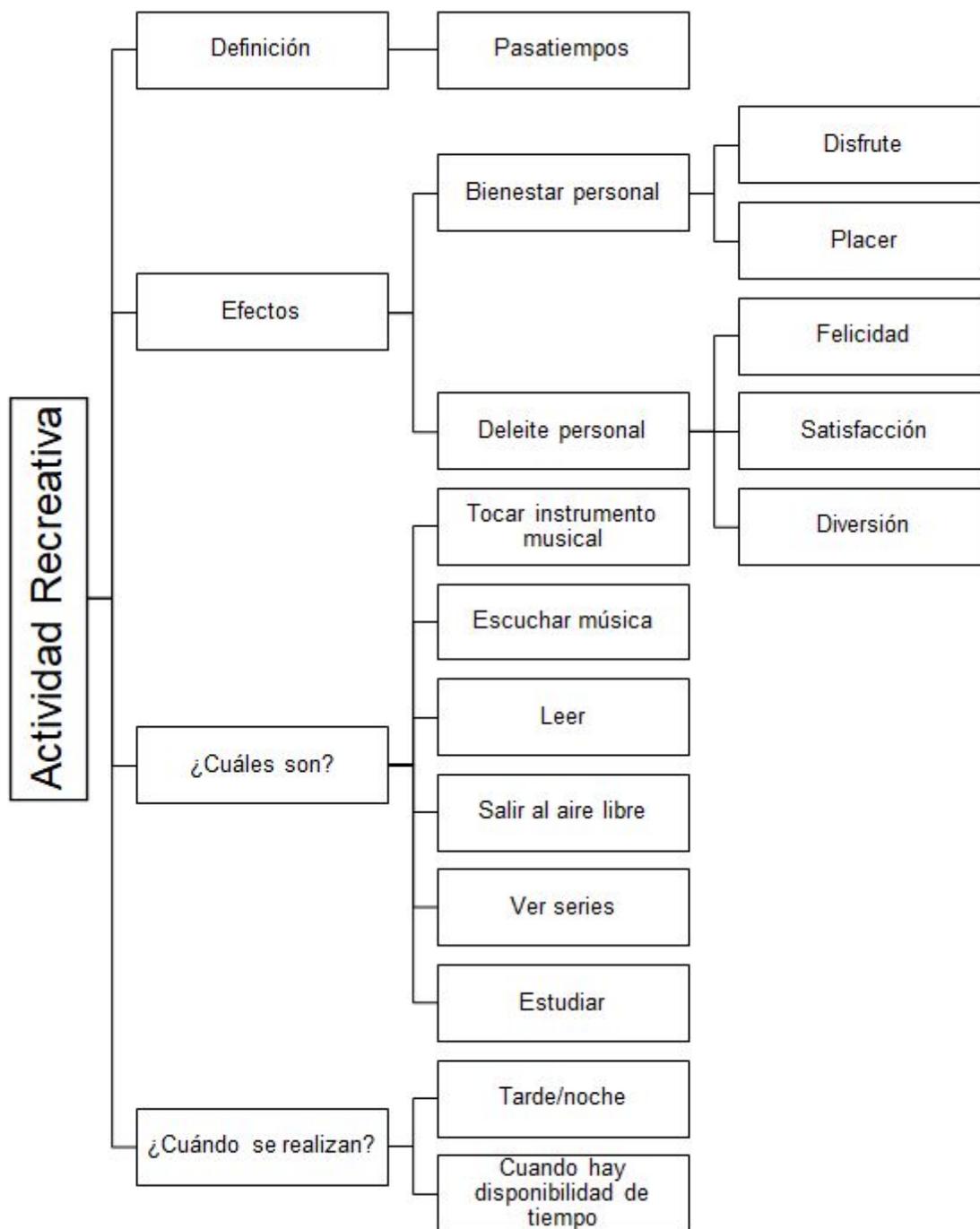


Figura 4. Árbol categorial concepto Actividad recreativa.

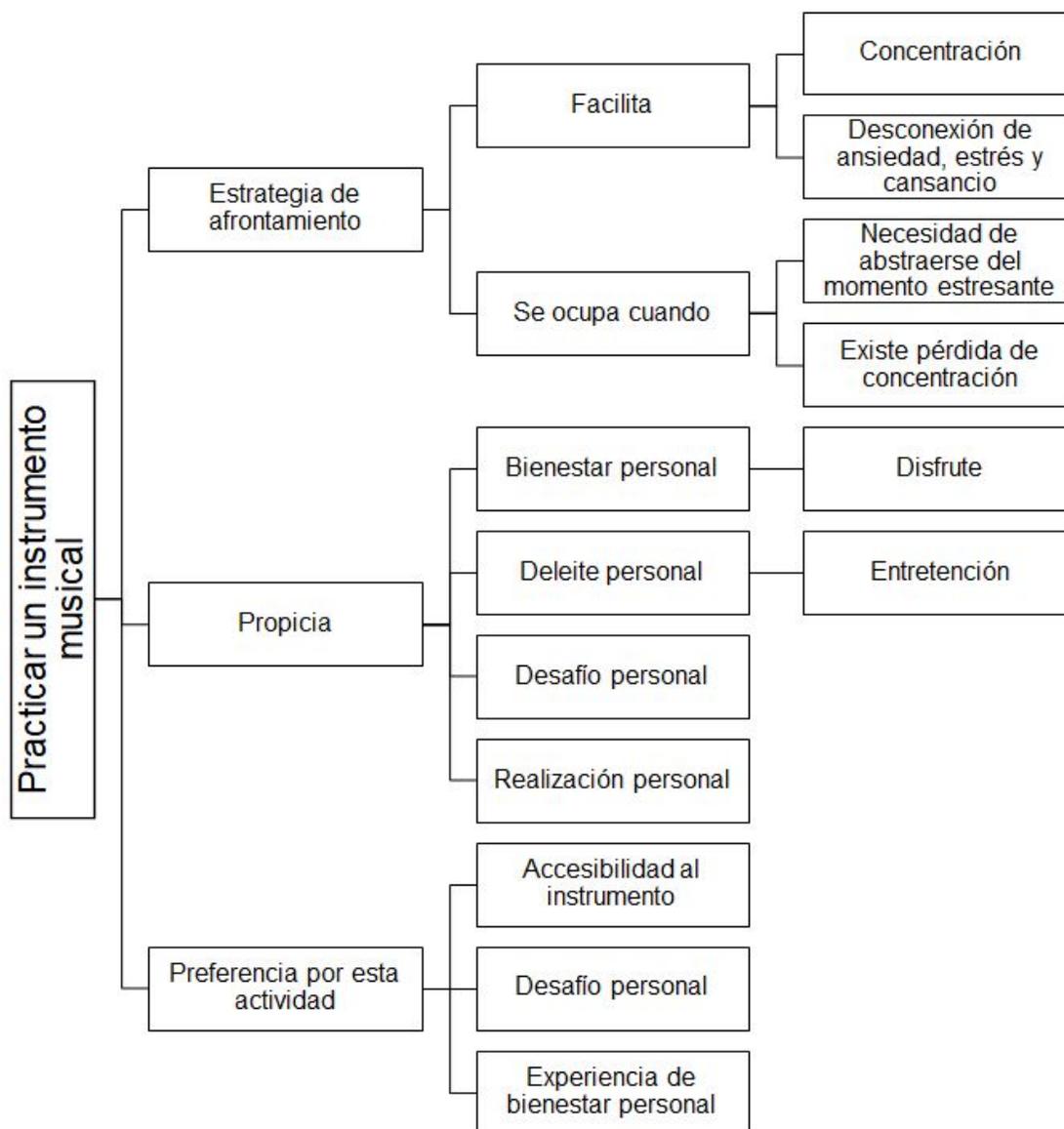


Figura 5. Árbol categorial concepto Practicar un instrumento musical.

Luego de esta etapa, se agruparon categorías temáticas de manera tal de permitir extraer información que facilitara la elaboración de aspectos teóricos no contemplados en estudios anteriores, específicamente en el tema de la práctica recreativa de un instrumento musical como estrategia de afrontamiento en épocas de estrés académico. Con ello queremos enfatizar que el valor de este estudio está en rescatar este tipo de práctica que habitualmente aparecía invisibilizada entre los estudios consultados en diversas bases de datos.

IV. RESULTADOS

Para lograr dar respuesta al primer objetivo de investigación, se realizaron categorías a partir del análisis de los relatos entregados por las y los participantes durante la realización de un grupo de discusión. Se buscó definir diferentes conceptos con el fin de obtener información precisa que permitiera responder al objetivo. Con respecto al concepto de salud mental, las y los participantes lo entienden como un equilibrio y balance entre las demandas que se deben cumplir y las actividades que se realizan por interés propio, vinculado a la capacidad para tomar decisiones y la realización óptima de actividades, ayudando a que exista un bienestar entre los aspectos internos, como lo psicológico, y los externos, como la interacción social. Al respecto los y las participantes señalan:

“(...) claramente es un equilibrio, pero también hay que tomar en cuenta eh... que la persona puede ser capaz de tomar decisiones sin éste interferir con su salud por otra parte” (Y, mujer de 24 años).

“Yo lo relaciono con como con un bienestar personal y... también social” (M, hombre de 21 años).

A partir de los relatos, la salud mental se puede ver afectada cuando ésta se posterga y se prioriza el rendimiento académico, ya que a pesar que deben cumplir con ciertas exigencias académicas para lograr concluir de manera óptima su proceso universitario y muchas veces estas demandas sobrepasan su capacidad para afrontarlas. Al respecto los y las jóvenes universitarios/as indican:

“(...) no me puedo dar el lujo de sacarme notas más o menos no más así que... nada, tengo que fríamente pensar “ok tengo que hacer esto” eh aunque me cueste mis horas de sueño, o cosas así, como el estrés, o estar todo el día con maña, o de repente tener sus crisis de pánico y después seguir estudiando (...)” (J, mujer de 22 años).

“(...) nos eh exigen cierto objetivo eh que... a fin de cuenta no... nos sobrepasan po entonces al sobrepasarnos nos comenzamos a frustrar y esta frustración hace mmh... eh...eh nos afecte como dijeron mucho eh psicológico, psicológicamente y físicamente po. Estamos frustrados entonces estamos todo el rato pensando en eso eh...no dormimos bien empezamos a tener ansiedad por todo eh y esas cosas, eso” (A, mujer de 21 años)

Cabe destacar que la priorización del rendimiento académico, si bien para algunos y algunas perdura durante toda su formación profesional, para otros/as es una situación que ocurre durante los primeros años de carrera ya que luego aprendieron a reconocer sus fortalezas y limitaciones que les permiten hacer frente a las demandas académicas. En relación a esto se menciona:

“(...) si de primera yo sí lo... cuando estaba en los primeros años de la u si priorizaba por ejemplo pasar de largo estudiando e independiente de cómo me pudiera llegar a sentir, pero después... como que trataba de pensar (...) cómo me siento yo por sobre la nota que me vaya a sacar, porque la nota después no sé la puedo recuperar o irme a examen o no sé, pero siento que hay más oportunidades para recuperarla, pero el sentir... no, eso no... no se recupera” (K, mujer de 21 años).

“(...) hubo un momento algo parecido a lo que hablaba K, un momento en primer año no cachaba mucho como era... como era la u entonces me maté estudiando algunas veces, me quedé hasta tarde, pero... sentí que... que no iba conmigo y aprendí, aprendí ahora respeto mucho lo que siento a lo que los demás me hagan sentir, porque tenía profes que me decían que no que había que matarse estudiando, pero al final no me servía, yo no aprendía así, aprendía de una forma diferente, y ahora me tomo todo con calma, me aprendí a organizarme y no tengo que hacer eso, no es necesario exigirme más de lo que... me tendría que exigir” (M, hombre de 21 años).

Otro concepto a definir desde el propio relato de los/as participantes, fue el estrés académico, entendiéndose por éste una excesiva demanda académica, en donde existe una sobrecarga en las tareas que se deben realizar no dejando tiempo para actividades de ocio y distracción, lo que trae consecuencias negativas tanto a nivel físico como psicológico. Esto se puede apreciar en los siguientes relatos:

“Yo creo que... el estrés académico es cuando eh... la exigencia que tenemos eh ya termina como por superarnos y... desencadena un poco eh...a mi parecer en... en problemas como físicos para dormir que nos cueste dormir o ... no sé quizás nuestro ánimo” (K, mujer de 21 años).

“Bucha es cuando ya la exigencia está a un nivel tan alto que sobrepasa como nuestros límites y... eso provoca un cansancio mental en donde ya no podemos rendir y aparte de la parte de rendimiento eh también se ven otros efectos en nuestro en nuestro sistema nervioso emm... andamos más irritables” (Y, mujer de 24 años).

Cuando se consulta acerca de la sintomatología vinculada a este estrés académico, las respuestas fueron variadas, pero todas daban cuenta de un desagrado en experiencias que califican como negativas. Se mencionaron reacciones que se agruparon en torno a síntomas de índole físico, psicológico y emocional, predominando las alteraciones psicológicas, presentando alteraciones en el estado de ánimo, frustración y ansiedad. Otras de las reacciones manifestadas con mayor frecuencia fueron alteración del sueño, llanto, bloqueo mental, dificultad para rendir académicamente, temblores en el cuerpo, tensión constante, e incluso crisis de pánico.

“(...) entonces en esos momentos como que a mí me genera mucho estrés que en verdad me cierro completamente, emm estudio, leo, no entiendo nada, aunque la materia ya me la sepa de memoria, se me olvida porque me entra como... una

amnesia, por ejemplo, cuando tengo estrés y cuando me pasa eso termino llorando” (Y, mujer de 24 años).

“Me tiritaban las manos, eeh y no fui capaz de tocar las piezas... eeh entré en un colapso súper brígido, (...) terminé, vi mi nota, me saqué un 33 que es como un... no sé un dos, dos cinco, así un dos ocho, y con eso se supone que tenía que salvar mi ramo y me lo eché, y me puse a llorar y todo porque me sentí súper inútil” (S, hombre de 22 años).

Por otro lado, dentro de las principales situaciones académicas asociadas al desarrollo de estrés académico se encuentran las evaluaciones, en sus distintas modalidades, pero específicamente sobresalen los certámenes y exámenes de distintas asignaturas que se evalúan en un espacio de días limitado y de manera seguida. Respecto a ello los/as jóvenes universitarios/as señalan:

“Sobre todo... al menos en mi carrera cuando se dan las rondas de certámenes, el semestre pasado por ejemplo un profesor que... el loco no estaba ni ahí con nosotros en clases, nos soltaba el material no más decía 3 cosas y después se ponía a contar su vida, como si nos importara la verdad” (C, hombre de 21 años).

“Pucha en exámenes, orales, globales, me he sentido muy agobiado por el poco tiempo y la cantidad de cosas que había que considerar para prepararse pa llegar bien, entonces ahí uno va cachando que le va faltando el tiempo y le van sobrando las páginas” (P, hombre de 24 años).

En cuanto a la percepción de los recursos que cada uno y una de las participantes disponía para enfrentar momentos de estrés académico, se evidencia el uso de la música en sus diversas formas, pero principalmente el tocar un instrumento musical, el cual casi todos y todas mencionaron.

“En mi caso eh... siempre siempre y a lo largo de mi vida ha sido la música siempre siempre lo que me ha sacado del estrés cuando... eh... no sé me veo en

una situación triste, música, cuando.... Eh... me veo en una situación eh alegre música igual (risa) siempre música, siento que libera mucho porque en el fondo es pura emoción y sentimiento me... me conecto mucho con ella eh... me gusta cantar, tocar instrumento eh... (...)” (S, hombre de 22 años).

“(...) escuchar música, tocar guitarra y también son cosas recursos que están disponibles y que de momento han sido suficiente pa sobrellevar el estrés que al menos en mi caso me ha tocado vivir hasta el momento” (P, hombre de 24 años).

Además, otros recursos mencionados fueron los amigos y amigas, y la posibilidad de salir a pasear para desconectarse o tomar aire fresco; todos estos medios fueron considerados por la mayoría de las y los entrevistados como suficientes para sobrellevar situaciones de estrés académico.

En función de la información previamente presentada, y respondiendo al objetivo específico 1, las y los jóvenes universitarios/as manifiestan que su salud mental se ve constantemente afectada cuando se prioriza el rendimiento académico asociado a la rendición de certámenes y exámenes, generando en ellos y ellas una sobreexigencia que trae consigo una serie de consecuencias agrupadas en síntomas de carácter negativo a nivel físico, psicológico y emocional. A pesar de que las vivencias de cada uno y una son particulares, todos/as aseguran haber experimentado estrés académico en diversos momentos de su formación universitaria debido a la demanda excesiva de quehaceres estudiantiles, y para enfrentar esto han debido utilizar recursos que están a su alcance, en donde mencionan en la totalidad de sus respuestas, la música y la práctica de un instrumento musical, respondiendo al objetivo general de esta investigación.

Cuando se habla de concepto de actividad recreativa, las y los entrevistados comentan que es una actividad que le produce disfrute y placer, junto con la sensación de bienestar ligado a aspectos positivos, como son la alegría, tranquilidad, libertad, satisfacción y diversión. Este tipo de actividad será elegida

según los gustos personales de cada individuo, se hará por decisión propia y sin obligaciones de por medio. En los siguientes relatos se menciona lo anterior:

“Tiene que ver hartito con las cosas que me gustan hacer y que no estoy como... obligada a hacer, que... como que me nazcan eeh... o que... las haga por gusto, (...) porque al final de todo me sentía feliz, bacán, tranquila, y que no me generen ningún tipo de estrés” (A, mujer de 21 años).

“Para mí una actividad recreativa es realizar una actividad en donde tu disfrutes y goces de lo que estás haciendo y te sientas como pleno eh satisfecho con lo que haces” (L, hombre de 25 años)

Con respecto a las principales actividades recreativas que realizan, estas son salir al aire libre, tocar un instrumento musical, leer, escuchar música, ver series, hacer deporte y estudiar. Cabe destacar que todos y todas quienes participaron mencionaron el tocar un instrumento musical como actividad recreativa. Se hace alusión a esto en los siguientes relatos:

“En general... eeh... salir al aire libre, bueno la música me gusta tocar piano y guitarra, me gusta cantar igual, eeh...” (A, mujer de 21 años).

“Hacer deporte, tocar un instrumento, hacer un dibujo, leer un libro...” (V, mujer de 22 años).

Según lo descrito por las y los participantes, estas actividades las realizan principalmente en la tarde y en la noche, cuando tienen tiempo disponible y han cumplido con las responsabilidades que cada quien posee.

En el actual contexto de pandemia la mayoría de los y las jóvenes universitarios/as también consideran que tocar un instrumento musical es una actividad recreativa. Todos los participantes hombres mencionan además de tocar algún instrumento musical lo que los recrea en el actual contexto de pandemia son los juegos online.

“(...) últimamente estoy intentando aprender a maquillarme (ríe), emm... también toco guitarra ocasionalmente, canto mucho, hago mucho karaoke, emm... y... ah también leo cuando puedo leer algo que no sea de la u” (J, mujer de 22 años).

“Ah eh... juego al computador, al celular, toco guitarra eh... no sé salgo a veer ah... a jugar con mi perro y... y esas cosas sí, salgo a caminar también” (L, hombre de 25 años).

Respecto a lo que sienten cuando tocan algún instrumento musical la mayoría de los y las jóvenes universitarios/as siente bienestar personal relacionado con calma, comodidad o relajación y deleite personal ligado a felicidad, disfrute, entre otras. En relación a esto los y las participantes señalan:

“Eh... (...) siento como cómodo porque estoy... eh... tocando obviamente música que me gusta (...) lo veo como que me gusta y disfruto el hecho de que me guste (...)” (G, hombre de 21 años).

“Ahh... emm... buta es bacán, es que es un... un momento de desconexión y conexión al mismo tiempo, te desconectas un poco del estrés y a la vez te conectas con... con los sonidos, te conectas con lo que eso te hace sentir, y... y no sé po es bonito porque... eehh resulta ser una canción interpersonal creo yo, con las cosas que te gustan a ti, con las melodías que te resuenen a ti, (...) además de obviamente que me siento súper relajada y... y que lo disfruto mucho” (J, mujer de 22 años).

Para algunos/as participantes tocar algún instrumento musical lo sienten como un desafío personal. Al respecto expresan lo siguiente:

“(...) me pongo como (...) metas, por ejemplo, trato de tocar alguna canción que obviamente que no me la sé la veo videos tutoriales en YouTube y... practico, practico, practico hasta que me salga la canción y... cuando uno lo hace como que

te sientes como logrado o algo así y ese proceso es eh... no sé lo encuentro como bacán, me gusta (...) (G, hombre de 21 años).

“Me concentro porque como no los conozco del todo no soy así como experta que me salgan las notas, o las melodías... de mi mente, como sigo aprendiendo como que me concentro en hacer la nota bien, en... en articular bien las manos, en hacerlo de la posición correcta para que después no me duela, en los rasgueos que me cuestan harto también como que le pongo harto color (...) (V, mujer de 22 años).

Acerca de los momentos en que las y los jóvenes universitarios/as sienten que necesitan tocar algún instrumento musical, las respuestas fueron variadas ya que responden a las vivencias de cada participante, sin embargo, la mayoría siente la necesidad de tocar algún instrumento musical con una connotación beneficiosa para ellos y ellas. Al respecto indican:

“Sí, sí yo diría que... que después de... de alguna prueba o algo que... me haya estado preparando mucho y me generó mucha tensión y al terminar al completar este objetivo eh... siempre tengo esa costumbre de después sentarme a tocar lo que salga lo que salga no ma o sea escuchar una pieza y tocar o repasar las que estoy estudiando actualmente pero siempre después de un momento de estrés o incluso de pequeño estrés tengo esa felicidad de querer tocar” (C, hombre de 21 años).

“Cuando tengo muchas cosas que hacer y no sé por dónde empezar como que le dedico un momento a... a otra cosa, y que en contexto de estudio sería el ukelele (...) pero sí es como eso, como antes de comenzar a reordenar la vida (V, mujer de 22 años).

Luego de conocer las respuestas de cada participante y respondiendo al objetivo planteado de cómo vivencian la práctica musical en periodos de estrés académico se puede resumir lo siguiente; los y las jóvenes universitarios/as

consideran el tocar un instrumento musical, de preferencia la guitarra, como una práctica recreativa, es decir, una actividad que les produce placer, disfrute, felicidad, entre otras. Si bien cada uno y una de las participantes siente que necesita practicar o tocar el instrumento musical en distintos momentos o situaciones, la gran mayoría, independiente de cuándo practica este instrumento, lo asocia con sensaciones de calma, relajación, deleite, etc., por lo tanto, es una práctica que ayuda a distraerse y que sirve como estrategia a la hora de enfrentar momentos de estrés académicos.

Al momento de enfocar esta práctica recreativa al contexto universitario, al explorar sobre si creen que tocar un instrumento musical ayuda a disminuir el estrés académico, la mayoría concuerda en que sí facilita esta disminución, pues consideran la práctica recreativa del instrumento como una estrategia de afrontamiento que se ocupa cuando existe una necesidad de abstraerse de la situación estresante y cuando hay una pérdida de concentración, por ende, su realización facilita la desconexión con sensaciones de ansiedad, estrés y cansancio y la recuperación del estado de concentración y así regresar a sus actividades académicas con un mejor abordaje de ellas.

“Me ayuda a despejarme entre estudio, eh cuando ya cacho que pierdo la... la concentración, la focalización, em... aprovecho de tomar no sé veinte minutos de guitarra y después puedo volver a mis actividades y me concentro mejor” (J, mujer de 22 años).

“Eh sí sí me ayuda de hecho lo hago me ayuda porque en momentos cuando uno está estresado por así decirlo eh... como que no puede trabajar bien (...) no puedo concentrar bien en lo que quiero hacer entonces, el ir no sé 10 20 minutos quizás y estar un rato yo conmigo tocando guitarra guitarra no me ayuda a volver con más energía y estar realmente concentrado en lo que quiero hacer” (G, hombre de 21 años).

Como consecuencia del uso de esta estrategia de afrontamiento, se produce en la mayoría de las y los jóvenes universitarios/as entrevistados, una conexión con la instancia musical, desconectando a la persona del momento estresante, teniendo efectos positivos y ayudando a tranquilizar y a expresar emociones.

“Todo ese cansancio eh... se va acumulando y al momento de tocar solamente me centro así como en el movimiento de mis dedos, en el sonido que escucho y ... toda esa parte del pensamiento puede tomar descanso por pequeños instantes” (C, hombre de 21 años).

“Me centro cien por ciento en la música, en... tocar, en sentir, en expresar... entonces... eh... me alivia mucho, me... me tranquiliza y me deja feliz” (A, mujer de 21 años).

También se menciona que esta práctica musical ayuda a disminuir el estrés porque proporciona la sensación de bienestar, además porque entrega momentos de disfrute y entretenimiento, y porque es una actividad que se utiliza para la realización personal. Los siguientes relatos ejemplifican lo anterior:

“Me me entretiene, me saca de la rutina y me gusta” (V, mujer de 22 años).

“Estás haciendo algo que te gusta, que disfrutas” (L, hombre de 25 años).

En cuanto a la preferencia del instrumento musical por sobre otro tipo de actividades, se destaca que existe una mayor accesibilidad al instrumento, principalmente haciendo alusión a la guitarra. Por otro lado, y como se describe anteriormente, esta práctica proporciona el bienestar personal y es considerado como un desafío personal que ayuda a seguir aprendiendo y mejorando su técnica.

“Considero que no lo manejo bien aún... y quiero seguir aprendiendo (...) prefiero dedicar mi tiempo a tocar porque quiero aprenderlo mejor, me interesa la música” (V, mujer de 22 años).

“Me gusta la forma de tocar igual y también que que no es difícil conseguirla (guitarra)” (G, hombre de 21 años).

Las y los jóvenes universitarios/as consideran que existen diferencias entre practicar un instrumento musical en momentos de estrés a cuando atraviesan por un momento menos estresante, pero como cada vivencia es particular y distinta a otras, no existe un consenso acerca de esta diferencias, pues algunos/as consideran que en momentos de estrés esta práctica recreativa les ayuda a relajarse, mientras que otros/as creen que pueden estar más susceptibles a irritarse si fallan en su objetivo, debido a la estrictez y agudeza de su práctica.

“En pleno proceso de estudio me resulta más satisfactorio quizás, porque en ese momento me concentro en... en relajarme o en disfrutar, pero cuando tengo más tiempo libre ehh me tiendo a poner un poco más estricta al momento de.. de tocar guitarra (...)” (J, mujer de 22 años).

“Si estoy tocando estresado y fue falló quizás en algún acorde o no me sale la canción que quiero tocar puede que me me irrite más a si yo estoy al contrario si yo estoy haciéndolo porque sí no ma porque estoy relajado si me equivoco quizás me río y empiezo a tocar otra canción no sé en cambio sí estoy ahí estresado puede que... sea más difícil llevar ese momento un poco” (G, hombre de 21 años).

En relación a las sugerencias que los/as jóvenes universitarios/as pueden entregar a personas que tocan un instrumento musical y que atraviesan por un periodo de estrés académico varían según las vivencias y experiencias de cada participante lo que hace referencia a la amplitud de experiencias que se pueden transmitir a través de la música y cómo ella puede ser reconfortante, independientemente de la calidad artística de lo que toquen. Coinciden en que el disfrutar de lo que se está tocando, tocar por voluntad propia e interés personal sin ningún tipo de obligación y la expresión de emociones y/o sentimientos asociados a esta práctica podrían ser sugerencias para incentivar la práctica musical pese a que pudiera no resultar una actividad exitosa, reconociendo el instrumento musical

como un recurso y ayuda en periodos académicos estresantes debido al estado de confort y bienestar vivenciado luego de la práctica musical. Al respecto los y las participantes expresan lo siguiente:

“Emm... creo que intenten... dejar fluir no más (ríe) la música, que no se pongan tan estrictos si es que tienen un conocimiento más técnico desde la música, emm... de que la saquen, es como... sacar el llanto, emm... es una manera que tienes para expresarte, emm..., y no es justo que también seamos tan rigurosos en expresarnos de una manera tan meticulosa, que hay que dejarnos salir no más” (J, mujer de 22 años).

“Bueno mí como consejos sería que... que estén tranquilos que vean la forma de del instrumento que están tocando que lo vean como algo para divertirse que ellos lo están haciendo porque ellos quieren entonces, ellos les gusta hacerlo entonces, también que se pongan metas porque al principio cuando alguien toca algo y no le sale es estresante porque no no te salen las cosas y todas esas cosas pero eh practicando tranquilo y algo que a uno lo hace sin cómo sin que te obliguen entonces lo puedes hacer cuando tú quieras y no tanto como obligándote, entonces, mi consejo sería como que practiquen lo que ellos quieran (...)” (G, hombre de 21 años).

Después de recabar la información presentada anteriormente, es preciso resumir que para las y los jóvenes universitarios la práctica recreativa de un instrumento musical ha sido de gran ayuda en su proceso académico, principalmente porque la han utilizado como una estrategia de afrontamiento que les facilita la disminución del estrés que algunas situaciones universitarias les generan. La consideran una actividad que proporciona sensaciones de disfrute y resulta un momento entretenido, aunque algunos y algunas también se comprometen con su práctica transformándola en una actividad que, de ser llevada a cabo según sus expectativas, se torna en una parte de su realización personal. El hecho de que decidan tocar un instrumento musical ante otras

actividades está básicamente relacionado con la accesibilidad que se tiene al instrumento, es decir, el hecho de que esté a su alrededor y que fácilmente puedan percutir, así como también la sensación de bienestar que les entrega y que como se menciona anteriormente, significa un desafío para cada uno/a de ellos/as el aprender y sentirse satisfechos con su práctica musical.

En general las y los participantes le otorgan a la práctica recreativa de un instrumento musical un significado cargado de elementos que ayudan a preservar su salud mental, especialmente al utilizarla como una estrategia de afrontamiento que facilitará su abstracción del momento estresante, para luego volver a sus actividades de manera más concentrada y con la experiencia de haber realizado una actividad que les genera bienestar y felicidad.

V. DISCUSIÓN

En este artículo se evidencia que las estrategias de afrontamiento cobran especial relevancia en la vida universitaria y una de estas estrategias que pudiese ser efectiva para manejar el estrés académico en los y las estudiantes es el utilizar la práctica de instrumentos musicales de manera recreativa. Por lo tanto, al encontrar escasa información respecto de la vivencia de estudiantes universitarios/as en torno a esta práctica como manera de abordar el estrés académico, se plantea la siguiente pregunta primaria de investigación: ¿Cuál es el significado que las y los jóvenes universitarios/as asignan a la práctica recreativa de un instrumento musical como estrategia de afrontamiento durante periodos de estrés académico, y su vinculación con salud mental?, y por consiguiente las preguntas secundarias (a) ¿Cuáles son las situaciones que las y los jóvenes universitarios/as vivencian como períodos de estrés académico y la sintomatología que vinculan con su salud mental?; (b) ¿Qué vivencias poseen las y los jóvenes universitarios/as respecto a la práctica recreativa de un instrumento musical en períodos de estrés académico?; (c) ¿Cuáles son los significados que las/os jóvenes universitarias/os asignan a la práctica recreativa de un instrumento

musical como recurso de afrontamiento frente a situaciones asociadas a estrés académico?

En función de estas preguntas se construyó el objetivo general de caracterizar el significado que las y los jóvenes universitarios/as asignan a la práctica recreativa de un instrumento musical como estrategia de afrontamiento durante periodos de estrés académico, y su vinculación con salud mental, surgiendo los siguientes objetivos específicos: (a) Describir las situaciones que las y los jóvenes universitarios/as vivencian como períodos de estrés académico y la sintomatología que vinculan con su salud mental; (b) Conocer las vivencias de las y los jóvenes universitarios/as respecto a la práctica recreativa de un instrumento musical en períodos de estrés académico; y (c) Identificar los significados que las/os jóvenes universitarias/os asignan a la práctica recreativa de un instrumento musical como recurso de afrontamiento frente a situaciones asociadas a estrés académico.

Acerca de esto se puede mencionar que las y los participantes entienden por salud mental un concepto que corresponde a un estado de equilibrio y balance entre demandas externas e internas, además de sentirse habilitados/as para poder tomar decisiones y por ende realizar de manera adecuada actividades tanto académicas como de otros contextos en los que participen. Los resultados obtenidos en relación a la excesiva demanda universitaria y cómo esta promueve situaciones de estrés académico, destacan certámenes de manera continua en un período de tiempo acotado, exámenes y el escaso tiempo para estudiar debido a las múltiples exigencias presentes. Estos datos concuerdan con los antecedentes teóricos indicados por Sarubbi De Rearte y Castaldo (2013); y Erazo y Jiménez (2012), que hacen referencia a la desregulación emocional asociada a las situaciones de estrés que los y las participantes vinculan al estrés académico y a la necesidad de desarrollar maneras que las/os ayuden a ajustar el desequilibrio en el que se encuentran.

En cuanto a las consecuencias del estrés a partir de los relatos de las y los participantes, y según lo indicado por Mosqueda, et al., (2016); y Zárata, Soto y

Castro (2017) se menciona que las consecuencias que se manifiestan en los y las entrevistados/as varían en cada uno/a de ellos/as según características propias e individuales pero, existen algunas reacciones físicas, psicológicas y emocionales que son comunes, como por ejemplo el sentir rabia, ansiedad e incluso la incapacidad para poder realizar tareas de manera exitosa.

A partir de la situación estrés las y los universitarios/as evidenciaron que despliegan diversas estrategias para enfrentar estas situaciones en donde el tocar de manera recreativa un instrumento musical en periodos de estrés académico es un recurso de gran importancia para adaptarse desde una mirada comportamental y con un enfoque puesto en la regulación emocional, lo que les produce sensaciones positivas como placer, disfrute y felicidad. Esto implica, además, que ellas/os recurren a esta estrategia como un modo de desligarse de la situación demandante y una forma de conectarse consigo mismo/a. También algunos/as participantes refieren que el practicar algún instrumento musical en el actual contexto de pandemia por COVID-19 les ha servido como una manera de distracción ya que el estar en cuarentena les impide y limita poder reunirse con su grupo de amigos/as de manera presencial.

El aporte que la presente investigación entrega a nivel teórico permite establecer que el tocar un instrumento musical sí es considerado como una estrategia de afrontamiento para las y los estudiantes universitarios/as, lo que les ayuda a disminuir la sintomatología asociada al estrés académico de manera conductual y cognitiva, y aunque la selección del instrumento estará condicionada por las preferencias personales de cada uno y una, de igual manera favorece la desconexión de la situación estresante, promoviendo una instancia de abstracción y conexión personal, lo que permite luego abordar de mejor manera las responsabilidades académicas.

Si bien hay iniciativas que tratan de hacerse cargo de la salud mental de la población, la ausencia de una ley y el no contar con políticas públicas que permitan atender las problemáticas de salud mental en la población general

dificulta aún más responder a las demandas de los y las universitarios/as como grupo específico. Entendiendo que el deterioro de la salud mental es afectada por diversos factores y contextos, y relacionado con el espacio universitario, es que deseáramos que las universidades tomaran la iniciativa de promover una buena salud mental universitaria y psicoeducar mediante charlas, stands informativos, entre otros, para que cada persona perteneciente a este espacio pueda aprender a afrontar situaciones que decaen su salud mental en distintos contextos, ya que las instituciones que deberían hacerse cargo de esto no realizan mayores acciones.

En cuanto al contexto universitario, los y las participantes perciben que existe la concepción de que para obtener un título universitario se deben realizar sacrificios y que el proceso académico significa un costo, no sólo monetario, sino uno que perjudica la salud física y mental, lo que implica esfuerzos que deben realizar para culminar su proceso académico que muchas veces sobrepasan sus capacidades para enfrentar las situaciones.

Por otra parte, y vinculado a instrumentos musicales, es conocido que las universidades cuentan con asignaturas extra programáticas que posibilitan el desarrollo de aptitudes asociadas a la música, por lo tanto, se plantea como posibilidad que al ser instancias evaluadas se pudiese perder el reconocimiento del efecto positivo que poseen estas prácticas de manera recreativa, lo que podría generar un rechazo al considerar optar por estas asignaturas por parte del estudiantado.

Toda la información recopilada a través de este estudio permitió obtener una mayor evidencia acerca de las problemáticas de salud mental que existe en el estudiantado universitario, y el descontento que existe en ellos/as acerca del abordaje que entregan las instituciones educativas. Como nuevo aporte a la psicología, se propone promover el uso de instrumentos musicales como estrategia de afrontamiento a fin de entregar más herramientas para que las personas puedan sobrellevar situaciones que desequilibran su salud mental, en especial en jóvenes universitarios/as, quienes atraviesan por un período de

exigencias no sólo académicas, sino que sociales, familiares, emocionales, entre otras. Además, este estudio contribuye a describir los efectos que posee el tocar un instrumento musical de manera recreativa sobre la sintomatología vinculada a situaciones estresantes, por lo que también se plantea un nuevo propósito, en el que se utilice esta estrategia para el trabajo con personas en diversas áreas como puede ser la psicología educacional en establecimientos o desde la psicología comunitaria abordando agrupaciones o redes que lo necesiten.

En cuanto a las limitaciones del estudio, una de ellas fue que no se planteó dentro de los objetivos de investigación conocer las particularidades del estrés académico en el contexto de pandemia que se vive actualmente, y debido a esto se vio reducida la unidad de estudio al no incorporar estudiantes de primer año universitario por su modalidad de estudio online y sin actividades presenciales. También, la falta de estudios previos sobre la relación entre instrumentos musicales y estrategias de afrontamientos dificultó tener mayores antecedentes que fundamentaran de manera más acabada el problema de investigación. Por otra parte, el alcance y profundidad de las discusiones muchas veces se vieron afectadas por la falta de experiencia de las autoras en el trabajo a realizar durante una investigación.

Como sugerencia para futuras investigaciones, se propone incluir en ellas a estudiantes que cursen primer año universitario, ya que sería interesante conocer cómo se manifiesta en ellos y ellas el estrés universitario al atravesar por un cambio desde la educación secundaria a la educación superior. Además, sería novedoso estudiar el impacto de este contexto pandémico en la educación online y cómo se manifiesta el estrés académico, tomando en cuenta que ha sido una situación que ha perdurado un año y que es probable que se extienda y que se establezca como posible modalidad de estudio.

En relación a instrumentos musicales, se plantea la posibilidad de abordar estudios similares a este, pero abarcando una mayor variedad de instrumentos musicales, pues en esta investigación el que más surgió como recurso fue la guitarra. Proponemos, por otra parte, extender el estudio de los instrumentos

musicales como estrategias de afrontamiento a otras instituciones de educación superior, como son institutos de formación técnica y profesional, o estudiantes con modalidad vespertina, ya que son experiencias distintas a las abordadas en esta investigación.

VI. REFERENCIAS

- Agüero, A. (2017). *La influencia de la música: Música y emoción desde una perspectiva psicobiológica*. (Tesis de pre-grado). Universidad de Jaén, facultad de humanidades y ciencias de la educación, España.
- Alarcón, R. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*, 30(4), 219- 221.
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo de la Guardia, R., y Nieves, z., (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2). 163-168.
- Arias, M. (2012). Análisis de las actividades recreativas musicales aplicadas por los docentes a los niños de primero a séptimo años de educación básica de la parroquia de Sangolquí. (Maestría). Universidad de las Fuerzas armadas- ESPE, Sangolquí- Ecuador.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónico de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A., Ortega, F., y Martínez, L. (2010). Características institucionales generadoras de estrés académico. Un estudio exploratorio. *Revista Visión Educativa lunaEs*, 4(9) 5-17.
- Barrera, A. (2019). Primera Encuesta Nacional de Salud mental Universitaria. Recuperado de <https://prensa.uct.cl/>
- Barrera, A., Neira, M., Raipán, P., Riquelme, P., y Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2), 105-115.

- Bío Bío Chile. (2019). *Alarmantes cifras de salud mental en Chile: un millón de personas sufre ansiedad y 850 mil depresión*. Recuperado de <https://www.biobiochile.cl>
- Borrachero, A. (2015). *Las Emociones en la Enseñanza y el Aprendizaje de las Ciencias en Educación Secundaria* (Tesis doctoral). Universidad de Extremadura, Extremadura, España.
- Cabanach, R., Valle, A., Rodríguez, S., Piñeiro, I., y González, P. (2010). Las creencias motivacionales como factor protector del estrés en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 3(1), 75-87.
- Cabanach, R., Fariña, F., Freire, C., González, P., y Ferradás, M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19-32.
- Cámara de Diputados de Chile. (2017). Recuperado de: <https://bit.ly/3lu0HQM>
- CIPER Chile. (2019). *Problemas de salud mental en estudiantes universitarios (I): ¿consecuencias de la (sobre) carga académica?* Recuperado de: <https://bit.ly/35qeVMY>
- De la Cuesta-Benjumea, C. (2010). La reflexividad: un asunto crítico en la investigación cualitativa. *Enfermería Clínica*, 21(3), 163-167.
- De Rueda, B., y López, C. (2013). Música y programa de danza creativa como herramienta expresión de emociones. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (4), 141-148.
- Diario Concepción. (2019). *Salud mental: el nuevo desafío de la educación superior*. Recuperado de <https://www.diarioconcepcion.cl>
- Duque, A. (2013). Funciones Cognitivas, Prolegómenos de Aprendizaje en estudiantes de trabajo social. *Eleuthera*, 9, 160-181.

- Erazo, M., y Jiménez, M. (2012). Dimensiones psicopatológicas en estudiantes universitarios. *Revista CES Psicología*, 5(1), 65-76.
- Faus, S., Matas, A., & Elósegui, E. (2019). Music and regaining calm when faced with academic stress. *Cogent Arts & Humanities*, (6), 1-13.
- Fernández, H., y Solari, G. (2017). Prevalencia del Estrés Asociado a la Doble presencia y Factores Psicosociales en Trabajadores Estudiantes Chilenos. *Ciencia & Trabajo*, 19(60), 194-199.
- Folkman, R., & Lazarus, S. (1985). If it Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- González, M. (2002). Aspectos éticos de la investigación cualitativa. *Revista Iberoamericana de Educación*, (29), 85-103.
- Gutiérrez, A. (2018). La música en el tratamiento de patologías físicas y psíquicas. *Revista AV Notas*, (4), 23-24.
- Instituto Nacional de la Juventud. (2019). *9na Encuesta Nacional de Juventud*. Recuperado de <http://www.injuv.gob.cl/>
- Jerez, M., y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de neuropsiquiatría*, 53(3), 149-157.
- Juslin, P. (2015). Emotional Reactions to Music. In S. Hallam, I. Cross and M. Thaut (Ed.). *The Oxford Handbook of Music Psychology* (pp. 1-22). London, England: Oxford University Press.
- Maruris, M., Cortés, P., Cabañas, M., Godínez, F., González, M., y Landero, R. (2012). Factores estresantes asociados al hiperestrés en estudiantes universitarios de la ciudad de Chilpancingo, Guerrero, México. *Summa Psicológica UST*, 9(1), 15-21.

- Micin, S., y Bagladi, V. (2010). Salud Mental en Estudiantes Universitarios: Incidencia de Psicopatología y Antecedentes de Conducta Suicida en población que Acude a un Servicio de Salud Estudiantil. *Terapia Psicológica*, 29(1), 53-64.
- Ministerio de salud. (2019). *Guía práctica en salud mental y prevención de suicidio*. Recuperado de <https://www.minsal.cl>
- Miranda, M., Hazard, O., y Miranda, P. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 55(4), 266-277.
- Morales, M., y González, M. (2017). Modelo pedagógico razonable estresante. *Revista de Estudios Clínicos e Investigación Psicológica*, 7(14), 201-207.
- Moscoso, M. (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Redalyc*, (13) 11-29.
- Mosqueda, A., González, J., Dahrbacun, N., Jofré, P., Caro, A., Campusano, E., y Escobar, M. (2016). Malestar Psicológico en estudiantes universitarios: una mirada desde el modelo de promoción de la salud. *Sanus*, (1), 48-57. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.58>
- Muñoz, F. (2017). *Estrategias de afrontamiento del Estrés y Sentido Vital en Estudiantes de Artes Plásticas* (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Ongarato, P., de la Iglesia, G., Stover, J., y Fernández, M. (2009). Adaptación de un inventario de estrategias de afrontamiento para adolescentes y adultos. *Anuario de Investigaciones*, 16, 383-391.
- Organización Mundial de la salud. (2004). Intervenir en salud mental. Recuperado de https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf

- Palacios, B., Sánchez, M., y Gutiérrez, A. (2013). Evaluar la calidad en la investigación cualitativa. Guías o checklists. Editorial Universidad de Valladolid. Facultad de Ciencias Sociales, Jurídicas y de la Comunicación, 581-596.
- Pérez, M., y Rodríguez, N. (2011). Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*, 30(45-46), 17-33.
- Porflitt, F., & Rosas-Díaz, R. (2019). Behind the scene: cognitive benefits of playing a music instrument. Executive functions, processing speed, fluid intelligence and divided attention. *Estudios de Psicología*, 40(2), 464-490.
- Quiles, Y., y Terol, M. (2008). Afrontamiento y trastornos de la conducta alimentaria: un estudio de revisión. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(2), 259-280.
- Restrepo-Ochoa, D. (2013). La teoría Fundamentada como metodología para la integración del análisis procesual y estructural en la investigación de las Representaciones Sociales. *Revista CES Psicología*, 6(1), 122-133.
- Rodríguez, M., Ocampo, I., y Nava, C. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *SUMMA Psicológica UST*, 6(1), 25-41.
- Sarubbi De Rearte, E., y Castaldo, R. (2013). *Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios*. V congreso internacional de investigación y práctica profesional en psicología XX jornadas de investigación noveno encuentro de investigadores en psicología del MERCOSUR. Facultad de psicología de la Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Tan, SY., & Yip, A. (2018). Hans selye (1907-1982): Funder of the stress theory. *Singapore Med J*. 59(4),170-171.

Zárate, N., Soto, M., Castro, M., y Quintero, J. (2017). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios: Medidas preventivas. *Revista de la alta tecnología y la sociedad*, 9(4), 92-98.