

Lisette Johanna Chunata-Carrasco; Dayana Raquel Panchi-Sinchiguano; Carlos Daniel Pérez-García; Andrea Suarez.

<https://doi.org/10.35381/s.v.v8i2.4128>

Aplicación de la terapia de relajación para disminuir los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios

Application of relaxation therapy to reduce anxiety levels in college students

Lisette Johanna Chunata-Carrasco

lissettecc87@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0003-3258-512X>

Dayana Raquel Panchi-Sinchiguano

dayanaps85@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0001-6517-8083>

Carlos Daniel Pérez-García

carlospg36@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0009-0001-6068-0728>

Andrea Gabriela Suárez-López

ua.andreasl01@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato, Tungurahua
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0001-6151-5006>

Recibido: 15 de diciembre 2023

Revisado: 20 de enero 2024

Aprobado: 15 de marzo 2024

Publicado: 01 de abril 2024

Lisette Johanna Chunata-Carrasco; Dayana Raquel Panchi-Sinchiguano; Carlos Daniel Pérez-García; Andrea Suarez.

RESUMEN

Objetivo: Evaluar la eficacia de la aplicación de la terapia de relajación mediante la musicoterapia en estudiantes de la Universidad UNIANDES, con el fin de disminuir sus niveles de ansiedad. **Método:** Estudio cuasi experimental, se seleccionó una muestra de 33 participantes. **Conclusión:** Se determinó que existen diferencias estadísticas significativas, al hacer la prueba t de student en el programa SPSS, en la dimensión psíquica un nivel de significación $p < 0,044$ y en la dimensión somática de $p < 0,05$. Por tanto, se puede decir que existe una diferencia significativa y que los pacientes con ansiedad que recibieron el tratamiento en este caso la terapia de relajación, presentan una disminución en sus niveles de ansiedad, haciendo efectivo el tratamiento.

Descriptores: Musicoterapia; ansiedad; estudiantes universitarios. (Fuente: DeCS).

ABSTRACT

Objective: To evaluate the effectiveness of the application of relaxation therapy through music therapy in students of the UNIANDES University, in order to reduce their anxiety levels. **Method:** Quasi-experimental study, a sample of 33 participants was selected. **Conclusion:** It was determined that there are significant statistical differences, when performing the Student's t-test in the SPSS program, in the psychic dimension with a significance level of $p < 0.044$ and in the somatic dimension with a $p < 0.05$. Therefore, it can be said that there is a significant difference and that patients with anxiety who received the treatment, in this case relaxation therapy, present a decrease in their anxiety levels, making the treatment effective.

Descriptors: Music therapy; anxiety; university students. (Source: DeCS).

Lisette Johanna Chunata-Carrasco; Dayana Raquel Panchi-Sinchiguano; Carlos Daniel Pérez-García; Andrea Suarez.

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es un problema de salud mental común entre los estudiantes universitarios, caracterizado por sentimientos de preocupación, tensión y miedo que pueden afectar negativamente el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el bienestar general. En el entorno universitario, factores como la carga académica, la presión por alcanzar altos logros, y los cambios sociales pueden contribuir a un aumento significativo de los niveles de ansiedad, lo que hace necesario el desarrollo de intervenciones efectivas para su manejo.

La musicoterapia ha emergido como una modalidad prometedora dentro de las terapias de relajación, específicamente diseñada para disminuir los niveles de ansiedad. Esta forma de terapia utiliza la música como herramienta terapéutica para facilitar la relajación, mejorar el estado de ánimo y reducir la activación fisiológica asociada al estrés. A través de la escucha de música especialmente seleccionada, se busca inducir un estado de calma que contrarreste los efectos negativos de la ansiedad, promoviendo un equilibrio emocional en los estudiantes.

El presente estudio tiene como objetivo evaluar la eficacia de la aplicación de la terapia de relajación mediante la musicoterapia en estudiantes de la Universidad UNIANDES, con el fin de disminuir sus niveles de ansiedad.

MÉTODO

Estudio cuasi experimental.

Participaron estudiantes de la carrera de Medicina del primer semestre, todos pertenecientes a la Universidad Regional Autónoma de los Andes, en las cuales se seleccionó una muestra de 33 participantes divididos en dos grupos, grupo experimental con 17 participantes, se le aplicó la terapia de relajación mediante la musicoterapia y un grupo de control con 16 participantes, que se le aplicó charlas psicoeducativas. Por otra parte, las edades de los estudiantes oscilan entre los 18 a 20 años.

Lisette Johanna Chunata-Carrasco; Dayana Raquel Panchi-Sinchiguano; Carlos Daniel Pérez-García; Andrea Suarez.

Se aplicó prueba de t Student para grupos independientes.

RESULTADOS

Se determinó que existen diferencias estadísticas significativas, al hacer la prueba t de student en el programa SPSS, en la dimensión psíquica un nivel de significación $p < 0,044$ y en la dimensión somática de $p < 0,05$. Por tanto, se puede decir que existe una diferencia significativa y que los pacientes con ansiedad que recibieron el tratamiento en este caso la terapia de relajación, presentan una disminución en sus niveles de ansiedad, haciendo efectivo el tratamiento.

DISCUSIÓN

Escuchar música puede tener un efecto directo sobre la reducción del estrés en la vida diaria, lo que sugiere que la música no solo sirve como un medio de entretenimiento, sino también como una intervención terapéutica capaz de modular las respuestas fisiológicas al estrés.¹ Este hallazgo es congruente con el objetivo del presente estudio, que busca evaluar cómo la musicoterapia puede impactar los niveles de ansiedad en estudiantes de la Universidad UNIANDES.

La efectividad de la musicoterapia ha sido comparada con otras técnicas de relajación, como la relajación muscular progresiva, en contextos similares, la combinación de musicoterapia con la relajación muscular progresiva fue más efectiva en reducir el estrés antes de los exámenes y en mejorar el rendimiento académico en estudiantes de enfermería, lo que refuerza la idea de que la musicoterapia puede ser una parte integral de las intervenciones para la salud mental en entornos educativos.⁴

La elección de la musicoterapia como intervención también se apoya en estudios que han explorado sus beneficios en la mejora de la calidad del sueño, que a su vez está estrechamente relacionada con los niveles de ansiedad, la musicoterapia antes de dormir mejoró significativamente la calidad del sueño en estudiantes universitarios con insomnio,

Lisette Johanna Chunata-Carrasco; Dayana Raquel Panchi-Sinchiguano; Carlos Daniel Pérez-García; Andrea Suarez.

lo que sugiere que la música puede tener un efecto calmante que facilita la relajación y disminuye la activación fisiológica asociada con la ansiedad.⁸

No obstante, es importante considerar que la eficacia de la musicoterapia puede variar dependiendo del género musical y las preferencias individuales de los participantes, diferentes géneros musicales tienen distintos efectos sobre la relajación y la ansiedad, lo que subraya la importancia de personalizar la intervención según las preferencias del individuo para maximizar su efectividad.¹³ Este aspecto es crucial en el diseño de programas de musicoterapia que busquen abordar de manera efectiva los niveles de ansiedad en poblaciones diversas como los estudiantes universitarios.

CONCLUSIONES

La musicoterapia se presenta como una intervención eficaz y accesible para reducir los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios, una población especialmente vulnerable al estrés y a las presiones académicas. La capacidad de la música para inducir estados de relajación y promover el bienestar emocional la convierte en una herramienta valiosa para la gestión de la ansiedad, contribuyendo no solo a la mejora de la salud mental, sino también al rendimiento académico y a la calidad de vida en general. Sin embargo, para maximizar su efectividad, es crucial personalizar las sesiones de musicoterapia, teniendo en cuenta las preferencias individuales de los estudiantes. Esto no solo garantizará una mayor adherencia a la intervención, sino que también potenciará los beneficios terapéuticos, haciendo de la musicoterapia una estrategia integral y sostenible en el manejo de la ansiedad dentro de los entornos universitarios.

CONFLICTO DE INTERÉS

Los autores declaran que no tienen conflicto de interés en la publicación de este artículo.

Lisette Johanna Chunata-Carrasco; Dayana Raquel Panchi-Sinchiguano; Carlos Daniel Pérez-García; Andrea Suarez.

FINANCIAMIENTO

Autofinanciado.

AGRADECIMIENTO

A todos los agentes sociales involucrados en el proceso investigativo.

REFERENCIAS

1. Linnemann A, Ditzen B, Strahler J, Doerr JM, Nater UM. Music listening as a means of stress reduction in daily life. *Psychoneuroendocrinology*. 2015;60:82-90. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.06.008>
2. Kaur Khaira M, Raja Gopal RL, Mohamed Saini S, Md Isa Z. Interventional Strategies to Reduce Test Anxiety among Nursing Students: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(2):1233. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20021233>
3. Domínguez-Solís E, Lima-Serrano M, Lima-Rodríguez JS. Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*. 2021;102:103126. <http://dx.doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
4. Gallego-Gómez JI, Balanza S, Leal-Llopis J, et al. Effectiveness of music therapy and progressive muscle relaxation in reducing stress before exams and improving academic performance in Nursing students: A randomized trial. *Nurse Educ Today*. 2020;84:104217. <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2019.104217>
5. Finch K, Moscovitch DA. Imagery-Based Interventions for Music Performance Anxiety: An Integrative Review. *Med Probl Perform Art*. 2016;31(4):222-231. <http://dx.doi.org/10.21091/mppa.2016.4040>
6. Zhukov K. Current Approaches for Management of Music Performance Anxiety: An Introductory Overview. *Med Probl Perform Art*. 2019;34(1):53-60. <http://dx.doi.org/10.21091/mppa.2019.1008>
7. İnangil D, Şendir M, Kabuk A, Türkoğlu İ. The Effect of Music Therapy and Progressive Muscle Relaxation Exercise on Anxiety Before the First Clinical Practice in Nursing Students: A Randomized Controlled Study. *Florence*

Lisette Johanna Chunata-Carrasco; Dayana Raquel Panchi-Sinchiguano; Carlos Daniel Pérez-García; Andrea Suarez.

- Nightingale J Nurs. 2020;28(3):341-349.
<http://dx.doi.org/10.5152/FNJN.2020.19075>
8. Yan D, Wu Y, Luo R, Yang J. Bedtime music therapy for college students with insomnia: A randomized assessor-blinded controlled trial. *Sleep Med.* <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleep.2024.07.018>
 9. Hwang MH, Bunt L, Warner C. An Eight-Week Zen Meditation and Music Programme for Mindfulness and Happiness: Qualitative Content Analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(23):7140.
<http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20237140>
 10. Gómez-Urquiza JL, Velando-Soriano A, Martos-Cabrera MB, et al. Evolution and Treatment of Academic Burnout in Nursing Students: A Systematic Review. *Healthcare (Basel).* 2023;11(8):1081.
<http://dx.doi.org/10.3390/healthcare11081081>
 11. Dadmehr M, Akhtari E, Haqiqi M. The effect of music on the improvement of sleep quality: a report from the viewpoint of Jorjani. *Neurol Sci.* 2023;44(5):1787-1789. <http://dx.doi.org/10.1007/s10072-023-06702-2>
 12. Guo W, Ren J, Wang B, Zhu Q. Effects of Relaxing Music on Mental Fatigue Induced by a Continuous Performance Task: Behavioral and ERPs Evidence. *PLoS One.* 2015;10(8):e0136446.
<http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0136446>
 13. Malakoutikhah A, Dehghan M, Ghonchehpoorc A, Parandeh Afshar P, Honarmand A. The effect of different genres of music and silence on relaxation and anxiety: A randomized controlled trial. *Explore (NY).* 2020;16(6):376-381.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.005>
 14. Kantor J, Vilímek Z, Vítězník M, et al. Effect of low frequency sound vibration on acute stress response in university students-Pilot randomized controlled trial. *Front Psychol.* 2022;13:980756.
<http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2022.980756>
 15. Bordbar M, Fereidouni Z, Morandini MK, Najafi Kalyani M. Efficacy of complementary interventions for management of anxiety in patients undergoing coronary angiography: A rapid systematic review [published correction appears in *J Vasc Nurs.* 2021 Mar;39(1):22-23.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jvn.2020.11.003>]. *J Vasc Nurs.* 2020;38(1):9-17.

Lisette Johanna Chunata-Carrasco; Dayana Raquel Panchi-Sinchiguano; Carlos Daniel Pérez-García; Andrea Suarez.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jvn.2019.12.005>

©2024 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).