

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES



TESIS

**EL CANTO Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO
DE ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA
INSTITUCION EDUCATIVA MIXTA DE APLICACIÓN
ALMIRANTE MIGUEL GRAU CHECACUPE, CANCHIS - 2024**

PRESENTADA POR:

Br. ANGEL PAUL HUAMAN AMORIN

Br. LUCERO SUMA CARCAUSTO

**PARA OPTAR AL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADO(A) EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA:
ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES**

ASESOR:

Dr. FEDERICO UBALDO FERNANDEZ

SUTTA

CUSCO – PERÚ
2026



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor Dr. Federico Ubaldo Fernandez Sutta
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: EL CANTO Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO
DE ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA INSTITUCION EDUCATIVA
MIXTA DE APLICACIÓN ALTIRANTE MIGUEL GRAU CHECACURE, CANCHIS - 2024

Presentado por: ANGEL PAUL HUAMAN AMORIN DNI N° 72946097;
presentado por: LUCERO SUMA CARCAUSTO DNI N°: 76928923
Para optar el título Profesional/Grado Académico de LICENCIADO(A) EN EDUCACIÓN
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 3 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 30 de Julio de 2026


Firma

Post firma FEDERICO U. FERNANDEZ SUTTA

Nro. de DNI 23943609

ORCID del Asesor 0000-0002-3453-6589

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: oid: 27259:606618309

Lucero Suma Sarcausto - Ángel Paul Huamán Amo...

EL CANTO Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA INSTIT...

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::27259:606618309

161 páginas

Fecha de entrega

9 jul 2026, 7:14 a.m. GMT-5

34.649 palabras

205.485 caracteres

Fecha de descarga

30 jul 2026, 12:02 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

Tesis Lucero y Angel Paul - 2026 ofi (1).docx

Tamaño del archivo

5.3 MB



10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas
- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de Integridad

N.º de alertas de Integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi guía constante, por brindarme fortaleza en cada paso y por regalarme la bendición de esta hermosa profesión. A mis padres Haydee Amalia y Pablo Suma, a mi hermano Ricardo y a mi abuela Victoria, por su apoyo incondicional y por enseñarme, con amor y sacrificio el verdadero valor de la perseverancia. En especial mi madre, cuyo esfuerzo y entrega fueron la luz que orientó mi camino hacia esta noble vocación.

A mi compañera de vida, Luna, quien con su amor, ternura e inspiración ha estado a mi lado, alentándome siempre a seguir con fe y esperanza. Con gratitud y cariño.

Lucero

Este logro va para toda mi familia, quienes han sido mi mayor fortaleza y motivación. A mis padres, Jeanette Amorín y Wilfredo Huamán por su apoyo incondicional, paciencia y confianza. A mis abuelos, Isabel y Alberto, por su constante apoyo y enseñarme con su ejemplo que los sueños se alcanzan con esfuerzo y perseverancia. A mi hermano Daniel, por estar siempre presente acompañándome en este camino, Agradezco profundamente a toda mi familia por su amor, apoyo y sacrificio.

Ángel Paul

AGRADECIMIENTO

En memoria de mi mentor, Enrique Laos Mogrovejo; maestro y director de canto de la Scala Coral de la UNSAAC, quien en paz descanse. Su guía, ejemplo y pasión por la música dejaron en mí una huella imborrable. A mi querido profesor, Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza, quien confió en mí desde el inicio y fue el primero en brindarme su apoyo cuando este proyecto apenas comenzaba a tomar forma. A mi asesor Dr. Federico Ubaldo Fernández Sutta, por su valiosa colaboración, y apoyo en la realización de este trabajo.

A familiares y mis amigos de la Scala Coral, quienes fueron más que compañeros; verdaderos hermanos compartiendo con emoción y entusiasmo el gusto por la música. A todos los profesores de la Facultad de Educación, por su paciencia, dedicación y compromiso, que nos inspiran a ser mejores profesionales y personas.

Finalmente, a la Institución Educativa Almirante Migue Grau de Checacupe, por abrirme sus puertas, ofrecerme las condiciones necesarias y permitirme llevar a cabo la aplicación de este trabajo en sus instalaciones.

Lucero y Ángel

PRESENTACIÓN

Dr. Leonardo Chile Letona

Decano de la Facultad de Educación

Señores dictaminantes:

En concordancia con lo establecido en el Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se presenta ante ustedes el trabajo de tesis titulado: “El canto y su influencia en el estrés académico de estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa mixta de aplicación Almirante Miguel Grau Checacupe, Canchis - 2024”, elaborado por los bachilleres Lucero Suma Carcausto y Ángel Paul Huamán Amorín, para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación, Especialidad: Ciencias Sociales.

El presente estudio aborda una problemática de gran relevancia en el ámbito educativo actual: el estrés académico, un fenómeno que afecta el bienestar emocional, el rendimiento y la motivación de los estudiantes de secundaria. Frente a ello, se propone el canto una herramienta capaz de generar bienestar, liberar tensiones y reducir los niveles de estrés mediante la expresión vocal y emocional.

La importancia del canto radica en su poder de integrar cuerpo, mente y emoción, promoviendo la relajación y la armonía interna. Diversas investigaciones han demostrado que cantar puede disminuir los niveles de cortisol, la hormona relacionada con el estrés, y favorecer un estado de equilibrio psicológico. En este sentido, el estudio busca contribuir al conocimiento científico sobre el impacto positivo del canto en la salud mental y el aprendizaje de los estudiantes.

Durante mi formación universitaria tuve la oportunidad de integrar a la Scala Coral UNSAAC, experiencia que marcó profundamente mi desarrollo personal y profesional. Compartir el canto con compañeros de distintas carreras y distintas personalidades me permitió comprender el poder del arte de cantar para generar armonía, empatía y bienestar emocional. En aquel espacio, el canto no solo fue una práctica musical, sino también una forma de liberar tensiones y fortalecer la convivencia. Esta vivencia despertó en mí el interés por investigar cómo el canto puede emplearse pedagógicamente para reducir el estrés académico en los estudiantes de educación secundaria.

Por consiguiente, este trabajo tiene como propósito analizar la relación entre la práctica del canto y el nivel de estrés académico en los estudiantes de tercero de secundaria de la institución educativa A.M.G de Checacupe, aportando una mirada innovadora y humanista a los procesos formativos.

Los tesistas.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
ÍNDICE GENERAL	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN.....	xiv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1	Ámbito de estudio: localización política y geográfica.....	1
1.2	Descripción de la realidad problemática	2
1.3	Formulación del problema	6
1.3.1	Problema general	6
1.3.2	Problemas específicos.....	7
1.4	Justificación de la investigación	7
1.4.1	Justificación teórica	7
1.4.2	Justificación practica.....	7
1.4.3	Justificación social	8
1.4.4	Justificación metodológica.....	8
1.5	Objetivos de la investigación	9
1.5.1	Objetivo general.....	9
1.5.2	Objetivos específicos	9

1.6	Delimitación y limitaciones de la investigación	10
1.6.1	Delimitación temporal.....	10
1.6.2	Delimitación espacial.....	10
1.6.3	Delimitación conceptual	11
1.6.4	Limitaciones	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1	Estado de arte de la investigación	12
2.1.1	Antecedentes internacionales.....	12
2.1.2	Antecedentes nacionales	14
2.1.3	Antecedentes locales	17
2.2	Bases teóricas.....	19
2.2.1	El canto	19
2.2.2	Estrés académico	30
2.3.	Marco conceptual	44

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1	Hipótesis	46
3.1.1	Hipótesis general.....	46
3.1.2	Hipótesis específicas	46
3.2.	Operacionalización de las variables.....	47

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1	Enfoque, tipo, nivel y diseño de la investigación	49
4.1.1	Enfoque de investigación.....	49

4.1.2	Tipo de investigación.....	49
4.1.3	Nivel de investigación	49
4.1.4	Diseño de investigación	50
4.2	Población y muestra de la investigación	50
4.2.1	Población	50
4.1.2	Muestra	51
4.3	Técnicas de recolección de información Técnicas	52
4.4	Técnicas de análisis e interpretación de la información.....	53
4.5	Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas.....	54

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.1	Percepción de los resultados	55
5.2	Resultados.....	56
5.2.1	Resultados descriptivos.....	56
5.3	Prueba de hipótesis	68
5.3.1	Prueba de hipótesis específica.....	68
5.3.2	Prueba de hipótesis general.....	77

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

CONCLUSIONES.....	91
SUGERENCIAS.....	93
BIBLIOGRAFÍA.....	94
ANEXOS.....	106
Anexo 01. Matriz de consistencia	107
Anexo 02. Operacionalización de variables	109

Anexo 03. Instrumento	112
Anexo 04. Ficha técnica del instrumento.....	116
Anexo 05. Guía metodológica para la aplicación del canto	117
Anexo 06. Sesiones implementadas	119
Anexo 07. Base de datos.....	120
Anexo 08. Galería de imágenes	143
Anexo 09. Solicitud para aplicar el instrumentos.....	145
Anexo 10. Constancia de aplicación de instrumento.....	146

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variable canto.....	4747
Tabla 2	Operacionalización de variable canto.....	48
Tabla 3	Distribución de la población.....	50
Tabla 4	Distribución de la muestra.....	51
Tabla 5	Dimensión estresores Pretest.....	57
Tabla 6	Dimensión estresores Postest.....	59
Tabla 7	Dimensión síntomas Pretest	60
Tabla 8	Dimensión síntomas Postest	61
Tabla 9	Dimensión estrategias de afrontamiento Pretest.....	62
Tabla 10	Dimensión estrategias de afrontamiento Postest	64
Tabla 11	Variable estrés académico Pretest	65
Tabla 12	Variable estrés académico Postest.....	66
Tabla 13	Prueba de normalidad	68
Tabla 14	Pruebas de hipótesis – estresores pre y postest	69
Tabla 15	Pruebas de hipótesis – estresores pre y postest	70
Tabla 16	Pruebas de hipótesis – síntomas pre y postest	72
Tabla 17	Estadísticos de pruebaa – síntomas pre y postest	73
Tabla 18	Pruebas de hipótesis – estrategias de afrontamiento pre y postest	75
Tabla 19	Estadísticos de pruebaa – estrategias de afrontamiento pre y postest	76
Tabla 20	Pruebas de hipótesis – estrés académico de afrontamiento pre y postest.....	78
Tabla 21	Estadísticos de prueba – estrés académico de afrontamiento pre y postest.....	78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ubicación de la institución educativa	1
Figura 2 Ubicación distrito de Checacupe en el mapa	1
Figura 3 Ubicación geográfica	10
Figura 4 Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico	40
Figura 5 Dimensión estresores Pretest	58
Figura 6 Dimensión estresores Posttest	59
Figura 7 Dimensión síntomas Pretest	60
Figura 8 Dimensión síntomas Posttest	61
Figura 9 Dimensión estrategias de afrontamiento Pretest	63
Figura 10 Dimensión estrategias de afrontamiento Posttest	64
Figura 11 Variable estrés académico Pretest	65
Figura 12 Variable estrés académico Posttest	67

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar si el canto influye significativamente en el estrés académico de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau, Checacupe - 2024. Este estudio correspondió a una investigación de carácter aplicada, con enfoque cuantitativo y diseño preexperimental con un solo grupo, en el cual se administró una evaluación antes y después de la intervención del Inventario de Estrés Académico SISCO SV. La población de estudio estuvo conformada por 15 estudiantes del tercer grado de secundaria, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Entre los resultados más relevantes, la prueba de Wilcoxon evidenció diferencias significativas en el nivel general de estrés académico tras la intervención ($p = 0.006$), así como en los síntomas asociados ($p = 0.002$) y en las estrategias de afrontamiento ($p = 0.042$). No se hallaron diferencias significativas en los estresores percibidos ($p = 0.331$). En conclusión, el canto constituye una estrategia pedagógica eficaz que permite reducir los síntomas del estrés académico y fortalecer las respuestas de afrontamiento en estudiantes de secundaria. Su aplicación favoreció al bienestar emocional, sin embargo a pesar de no mostrar diferencias significativas en la dimensión de estresores percibidos, se evidenció una mejora cualitativa en el ambiente emocional, la cooperación grupal y la expresión afectiva durante el desarrollo de los talleres, mostrando mayor interés, relajación y participación activa, se pone en manifiesto que el canto contribuyó de manera indirecta al bienestar emocional y a la regulación del estrés en el contexto escolar.

Palabras clave: Canto, Estrés académico, Síntomas, Afrontamiento, Estudiantes de secundaria.

ABSTRACT

The general objective of this research was to determine whether singing significantly influences the academic stress of third-grade secondary school students at the I.E. Mx de Almirante Miguel Grau – Checacupe, 2024. The study was applied, with a quantitative approach and a pre-experimental design with a single group, who were administered a pre- and post-test of the SISCO SV Academic Stress Inventory. The sample consisted of 15 third-grade secondary school students, using a non-probability convenience sampling. Among the most relevant results, the Wilcoxon test showed significant differences in the overall level of academic stress after the intervention ($p = 0.006$), as well as in associated symptoms ($p = 0.002$) and coping strategies ($p = 0.042$). No significant differences were found in perceived stressors ($p = 0.331$). In conclusion, singing was shown to be an effective strategy for reducing symptoms of academic stress and strengthening coping responses in high school students.

Keywords: Singing, Academic stress, Symptoms, Coping, High school students.

INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un fenómeno cada vez más frecuente en los estudiantes de nivel secundario, caracterizado por una serie de respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales que surgen ante las exigencias del entorno escolar. Esta condición afecta negativamente el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la capacidad de los estudiantes para afrontar sus actividades cotidianas. Diversos elementos, como la presión por alcanzar buenas calificaciones, las evaluaciones frecuentes y la sobrecarga de actividades escolares contribuyen a su aparición y persistencia.

En este contexto, el canto se presenta como una alternativa no farmacológica y accesible para reducir los niveles de estrés académico. Como forma de expresión artística, el canto promueve la relajación, libera tensiones acumuladas y mejora el estado de ánimo. Además, involucra procesos cognitivos, emocionales y físicos que favorecen una mejor autorregulación del estrés en ambientes educativos.

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar si el canto como recurso pedagógico influye en la mejora del estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Almirante Miguel Grau – Checacupe, durante el año 2024. Para ello, se empleó una metodología con enfoque cuantitativo, tipo aplicado y diseño preexperimental, utilizando el Inventario de Estrés Académico SISCO SV como instrumento de medición.

El desarrollo de la investigación se organiza en seis capítulos:

El Capítulo I: planteamiento del problema establece el marco contextual de la investigación, precisando la ubicación geográfica de la institución educativa, así como una descripción detallada de la realidad problemática vinculada al estrés académico en estudiantes de secundaria. Asimismo, se formulan el problema general y los problemas específicos que orientan el estudio, se presentan las justificaciones desde diferentes enfoques

(teórico, práctico, social y metodológico), y se delimitan los alcances temporales, espaciales y conceptuales de la investigación.

El Capítulo II: marco teórico-conceptual reúne una revisión sistemática de antecedentes internacionales, nacionales y locales que evidencian el interés académico sobre el tema. Además, se desarrollan las bases teóricas relacionadas con el canto como estrategia de intervención y el estrés académico, analizando sus dimensiones, causas, consecuencias y formas de afrontamiento, para finalmente integrar un marco conceptual que define los términos clave utilizados en el estudio.

El Capítulo III: hipótesis y variables presenta la hipótesis general y específicas que guían la investigación, las cuales se derivan del problema planteado. También se incluye la matriz de operacionalización de variables, que permite vincular teóricamente los conceptos con indicadores observables y medibles.

El Capítulo IV: metodología describe detalladamente el enfoque cuantitativo del estudio, su tipo, el nivel y el diseño. Además, se explica la población y muestra trabajada, así como las técnicas de recolección de datos, los instrumentos utilizados y el método estadístico de análisis para contrastar las hipótesis.

El Capítulo V: correspondiente a los resultados de la investigación presenta los hallazgos cuantitativos obtenidos a partir de la aplicación del instrumento, tanto en su fase descriptiva como en la inferencial. Se muestran tablas y figuras que detallan los cambios en los niveles de estrés académico y sus dimensiones antes y después de la intervención con canto, evidenciando en qué medida dicha estrategia fue efectiva.

El Capítulo VI: discusión interpreta los resultados obtenidos en función del marco teórico y los antecedentes revisados, permitiendo contrastar la evidencia empírica con los postulados científicos existentes. Finalmente, la investigación termina con las conclusiones, sugerencias, la bibliografía consultada y los anexos, que complementan el trabajo realizado.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Ámbito de estudio: localización política y geográfica

El estudio se desarrolló en la Institución Educativa Almirante Miguel Grau, ubicada en el distrito de Checacupe, provincia de Canchis, departamento de Cusco, Perú. El distrito ocupa una superficie cercana a 938 km² y se sitúa a una altitud aproximada de 3 459 msnm. Su casco urbano presenta coordenadas estimadas de -14.02694 (latitud sur) y -71.45278 (longitud oeste) (Distrito.pe, 2025). Checacupe es parte de los ocho distritos que forma parte de la provincia de Canchis. Se encuentra aproximadamente a 2 horas 30 min de la ciudad del Cusco.

Figura 1

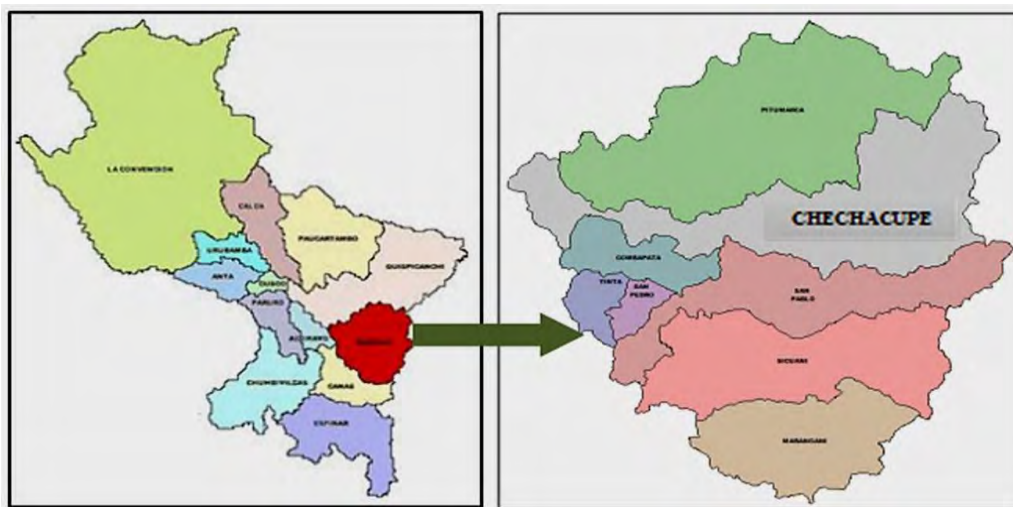
Ubicación de la institución educativa



Nota. Tomado de (Google, 2025).

Figura 2

Ubicación distrito de Checacupe en el mapa



Nota. Tomado de (Google, 2025)

1.2 Descripción de la realidad problemática

Hoy en día la adolescencia representa un periodo crítico en el desarrollo social y emocional de los individuos, marcado por una vulnerabilidad significativa a los trastornos mentales (Mouzo, 2022). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años sufre algún tipo de trastorno mental, lo que constituye el 14% de esta población. A pesar de su prevalencia, estos trastornos a menudo permanecen sin ser adecuadamente reconocidos o tratados, dejando a los adolescentes en riesgo de exclusión social, discriminación, y una serie de problemas educativos y de salud física, exacerbados por la estigmatización y la reticencia a buscar ayuda.

Dentro del contexto educativo, los estudiantes de secundaria enfrentan desafíos complejos más allá de sus obligaciones académicas. Las tensiones derivadas de ámbitos familiares y de salud generan estrés que impacta negativamente en su rendimiento académico, manifestándose en formas de desinterés, distracción y desmotivación (Cabrera & Zhindón, 2023; Organización Panamericana de la Salud, 2023). Según Espinoza et al. (2020) el estrés afecta a las personas de forma inmediata como también a largo plazo, evidenciándose en indicadores como los problemas con el descanso, ansiedad, angustia, irritabilidad como también problemas cardíacos, además de un déficit significativo en el rendimiento escolar; es así que se infiere que los estudiantes que se encuentran sometidos a niveles altos de estrés, podrían también padecer problemas en el interior de sus hogares, reflejándose este en estrés académico.

Según el informe de UNICEF (2021), la ansiedad y la depresión representan casi la mitad (50%) de los trastornos mentales entre los adolescentes de 10 a 19 años en el Mundo y América Latina. Estos trastornos mentales son una causa de sufrimiento que en muchos casos no es atendida y afecta negativamente la salud y el desarrollo educativo de la niñez y adolescencia. Según una investigación de Gallup para el informe *Changing Childhood*

de UNICEF, citada en el EMI, el 19% de los jóvenes entre 15 y 24 años de 21 países manifestó en el primer semestre de 2021, que a menudo se sentían deprimidos o con escaso interés por realizar alguna actividad. En Perú, esta cifra es del 16%, lo que subraya la necesidad crítica de abordar estos problemas de salud mental con el objetivo de apoyar el bienestar y el éxito educativo de los adolescentes.

En este contexto, las metodologías educativas han evolucionado, adoptando estrategias innovadoras para el desarrollo integral de los estudiantes, como la integración de la música en el proceso educativo. Investigaciones de Botella & Marín (2016) y Navarro (2017) revelaron el valor pedagógico de la música, resaltando su capacidad para estimular el hemisferio izquierdo del cerebro y mejorar el desarrollo cognitivo, la motivación y el interés de los estudiantes. También, recientes investigaciones en el campo de la neuroeducación nos dicen que la música activa ambos hemisferios cerebrales, ya que el hemisferio derecho, que está encargado de la imaginación, creatividad, la musicalidad y la expresión emocional. Esta aproximación metodológica subraya la importancia de los docentes en la adopción de estrategias diversas y creativas para fomentar aprendizajes significativos y mejorar la adquisición de conocimientos.

Entre las prácticas musicales, el canto emerge como una herramienta poderosa para el desarrollo personal y social de los adolescentes. Cantar, especialmente en grupo, no solo ofrece beneficios físicos, sino también emocionales y sociales, estimulando la liberación de dopamina y endorfinas, hormonas relacionadas a la felicidad y bienestar, también favorece para regular el **cortisol** esta hormona relacionada al estrés, disminuyendo y propiciando en la salud mental, asimismo fomentando la salud vocal, la expresión de emociones y la cohesión grupal. Desde temprana edad, la experiencia auditiva del canto se vincula estrechamente con la afectividad, lo que adquiere un significado especial durante la adolescencia, un período marcado por la búsqueda de la identidad personal y la pertenencia

grupal (Aldeas infantiles SOS, 2022).

Ángel Ruiz resalta en su artículo "El papel de la música en la construcción de una identidad durante la adolescencia" la doble función de la música: como un marcador de la identidad individual y como un elemento de unión grupal. Esta dualidad subraya la importancia de la música en la vida cotidiana de los adolescentes, siendo una constante en sus actividades de ocio y acompañándolos en sus diversas tareas (Aldeas infantiles SOS, 2022).

Integrar el canto en la educación no solo enriquece la experiencia de aprendizaje, sino que también brinda soporte al bienestar emocional y social de los adolescentes. Este enfoque promueve un entorno educativo inclusivo y motivador, contribuyendo a la disminución del estrés y otros problemas psicológicos.

Recapitulando el problema anterior, el estrés académico en Perú presenta cifras alarmantes, con un 16% de jóvenes entre 15 y 24 años experimentando depresión o desinterés, según UNICEF (2021). Investigaciones adicionales, como las de Díaz et al. (2019), muestran que una proporción significativa de estudiantes de secundaria sufre de ansiedad (24.3%), estrés (16.7%) y depresión (42.3%). Este panorama resalta la urgencia de abordar estos problemas dentro del ámbito educativo. Un estudio de Torres & Ayala (2022) identifica múltiples factores de estrés entre estudiantes peruanos, incluyendo la presión académica, problemas familiares, y sociales, que contribuyen a una amplia gama de síntomas físicos y psicológicos.

En respuesta a esta situación, el Ministerio de Educación del Perú, a través del Proyecto Educativo Nacional, se ha propuesto mejorar la calidad de los aprendizajes para el 2036. Esto implica no solo una educación integral, sino también el desarrollo de políticas que incluyan programas de apoyo psicoemocional para los estudiantes, reconociendo así la salud mental como un componente de suma importancia en la formación educativa de todas

las edades. Adicionalmente, se enfatiza la importancia de las actividades extracurriculares, entre ellas la lectura, el cine, el baile, el canto y la pintura. Estas actividades, respaldadas por el Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo (Pronabec, 2021), son destacadas como herramientas valiosas para promover el bienestar emocional de los estudiantes.

En el departamento de Cusco, el servicio de asistencia psicosocial telefónica del Minsa registró 24,802 llamadas durante abril y mayo, donde un 82.35% estuvo vinculado a consultas por estrés. Por otro lado, un 12.68% de estas comunicaciones se relacionó con casos de ansiedad o depresión, y un 2.10% con consultas por condiciones psiquiátricas o similares (Defensoría del Pueblo, 2021). Durante el último año, se ha observado un incremento en incidentes graves involucrando a jóvenes, incluyendo suicidios, agresiones y homicidios, lo cual resalta la vulnerabilidad de la salud mental juvenil en la región. Factores como la crisis sanitaria, junto a otras variables socioeconómicas y culturales, han impactado profundamente en este grupo poblacional (Red de Medios Regionales del Perú, 2023).

En la Institución Educativa Almirante Miguel Grau – Checacupe, se ha registrado que muchos estudiantes del tercer grado de secundaria viven situaciones de estrés académico que afectan directamente su bienestar y rendimiento escolar. Según los docentes y tutores, varios alumnos llegan cansados a clase, se distraen con facilidad o muestran poca motivación para participar en las actividades diarias. Algunos manifiestan sentirse presionados por cumplir con tareas, exámenes y trabajos grupales, mientras otros reconocen que se preocupan constantemente por no decepcionar a sus padres o profesores. Además, durante las semanas de evaluación, se nota un ambiente de tensión en el aula: algunos se muestran irritables o callados, otros reaccionan con frustración ante los errores, y varios presentan signos de ansiedad o agotamiento físico. En las conversaciones con los estudiantes, es común escuchar frases como “ya no me da tiempo para todo” o “me duele la cabeza cuando hay muchas tareas”, lo que refleja una carga emocional considerable.

Las principales causas de este estrés son la carga de actividades escolares, la competencia por las notas, los problemas familiares y la falta de tiempo para descansar o distraerse. Por ejemplo, algunos estudiantes deben apoyar a sus padres en las labores del hogar o el campo, lo que reduce su tiempo de estudio y genera tensión. Además, la escuela no cuenta con suficientes espacios para el desahogo emocional o actividades recreativas, y muchos alumnos no saben cómo manejar la ansiedad o la frustración que les genera el estudio. Esta situación se refleja en actitudes como el enojo fácil, el llanto, el silencio prolongado o el aislamiento.

De mantenerse este problema, se incrementarían los niveles de estrés académico, más estudiantes podrían sentirse agotados, tristes o desmotivados, lo que afectaría su aprendizaje, convivencia y salud. Con el tiempo, podrían aumentar los casos de bajo rendimiento, ausencias a clases y desinterés por los estudios, generando un ambiente escolar tenso y poco favorable para el desarrollo integral de los alumnos.

Frente a esta realidad, surge la necesidad de implementar alternativas creativas que ayuden a los estudiantes a liberar tensiones y mejorar su estado de ánimo. Una de ellas es el canto, ya que cantar permite expresar emociones, relajarse y compartir momentos agradables en grupo. Diversos estudios y experiencias escolares muestran que el canto puede reducir el estrés, mejorar la autoestima y fortalecer la unión entre los compañeros, contribuyendo así a un ambiente más armonioso dentro del aula.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿De qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la reducción del estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis - 2024?

1.3.2 Problemas específicos

- a) ¿De qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la reducción de los niveles de estresores en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis - 2024?
- b) ¿De qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la mejora de los síntomas en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis - 2024?
- c) ¿De qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la aplicación de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis - 2024?

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Justificación teórica

Este estudio profundizó en la comprensión de la influencia del canto como recurso educativo para afrontar el estrés académico de los estudiantes del nivel secundario, explorando la incidencia entre ambas variables con el objetivo de aportar fundamentos teóricos que sustenten el desarrollo de estrategias pedagógicas basadas en actividades artísticas y culturales. El enfoque adoptado permitió determinar cómo el canto como recurso puede contribuir al bienestar emocional del estudiante, ofreciendo una perspectiva renovadora sobre su potencial como recurso educativo para enfrentar situaciones de tensión académica.

La principal contribución teórica radica en la revisión y sistematización de una base conceptual sólida para futuras intervenciones pedagógicas que reconozcan la salud personal sin estrés es un componente clave en el desarrollo integral del estudiante.

1.4.2 Justificación práctica

La justificación práctica se centró en elaborar un plan de sesiones de talleres de canto

para afrontar el estrés académico en estudiantes del tercer grado de secundaria, a fin de abordarlo de manera pertinente. Al utilizar el canto como herramienta de intervención, se propició la innovación en las prácticas pedagógicas dentro del aula, enriqueciendo además el repertorio de recursos culturales y artísticos aplicables al contexto educativo.

El canto, concebido como una actividad creativa y colectiva, fue una estrategia eficaz para el manejo del estrés, al favorecer la expresión emocional y fortalecer la cohesión grupal. Los resultados obtenidos ofrecen una evidencia concreta sobre su utilidad, sentando las bases para el diseño de políticas y programas educativos que prioricen la salud emocional y mental del estudiantado.

1.4.3 Justificación social

Esta investigación constituye un aporte al campo educativo, al verificar empíricamente la eficacia de integrar recursos educativos como el canto en estrategias pedagógicas orientadas a reducir el estrés académico. Más allá de sus efectos emocionales, se promovieron también habilidades expresivas y artísticas en los estudiantes, contribuyendo a su formación integral.

La participación activa del docente fue determinante en la implementación de la propuesta, facilitando la incorporación de estas prácticas en el currículo escolar y enriqueciendo así la experiencia de aprendizaje. En consecuencia, la investigación reafirma la necesidad de implementar enfoques pedagógicos integrales que contemplen el bienestar emocional como elemento esencial del proceso formativo.

1.4.4 Justificación metodológica

La presente investigación puede ser utilizada como antecedente metodológico para futuros estudios que aborden temáticas similares, especialmente aquellos orientados a mejorar la enseñanza y reducir el estrés académico en estudiantes de nivel secundario. La aplicación del instrumento de recolección de datos fue adaptada al contexto real de la

población, lo que permitió asegurar su validez mediante procedimientos estadísticos apropiados.

La relevancia metodológica de este estudio radica en la rigurosidad del diseño de los instrumentos utilizados y en la solidez de los hallazgos obtenidos, los cuales pueden orientar nuevas investigaciones e intervenciones educativas que integren estrategias artísticas como el canto en el contexto escolar.

1.5 Objetivos de la investigación

1.5.1 Objetivo general

Determinar de qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la reducción del estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Checacupe, Canchis - 2024.

1.5.2 Objetivos específicos

- a) Determinar de qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la reducción de los niveles de estresores en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Checacupe, Canchis – 2024.
- b) Establecer de qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la mejora de los síntomas en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Checacupe, Canchis – 2024.
- c) Determinar de qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la aplicación de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Checacupe, Canchis – 2024.

1.6 Delimitación y limitaciones de la investigación

1.6.1 Delimitación temporal

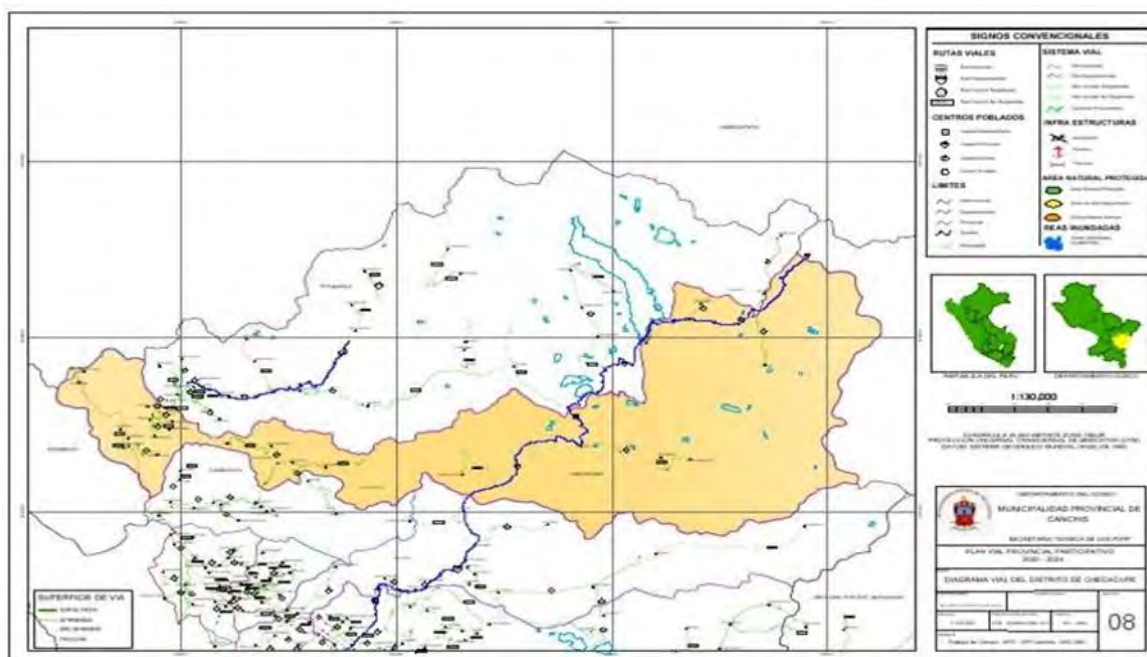
La investigación se desarrolló durante el año 2024, abarcando el periodo correspondiente a los meses de mayo, junio y julio, del año momento en el cual se aplicaron los instrumentos de recolección de datos y se llevaron a cabo las intervenciones pertinentes con los estudiantes del tercer grado de secundaria.

1.6.2 Delimitación espacial

El estudio se realizó en la Institución Educativa Almirante Miguel Grau, ubicada en el distrito de Checacupe, provincia de Canchis, región Cusco. Primero se realizó un estudio de análisis observacional a toda la comunidad educativa, el mismo hecho que nos favoreció para identificar patrones de conducta de manera específica en los estudiantes de tercer grado de educación secundaria, el entorno educativo seleccionado presenta una población estudiantil diversa lo cual constituyó el espacio para la aplicación e interpretación de los resultados obtenidos.

Figura 3

Ubicación geográfica



Nota. Tomado de (Google, 2025)

1.6.3 Delimitación conceptual

La investigación se centró en dos variables principales: el canto, entendido como una manifestación vocal, una actividad artística grupal con fines expresivos y pedagógicos; y el estrés académico, conceptualizado como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas y conductuales provocadas por demandas escolares percibidas como excesivas o amenazantes por parte del estudiante. Se abordó la relación entre ambas variables con fines explicativos, delimitando el análisis al contexto escolar del nivel secundaria.

1.6.4 Limitaciones

Entre las principales limitaciones se encontró el tiempo reducido para realizar un seguimiento prolongado de los efectos del canto en el estrés académico, así como la dificultad para controlar variables externas que influyen en el estado emocional de los estudiantes, como factores familiares o personales. Asimismo, el estudio se enfocó exclusivamente en un grado y sección en la institución educativa, lo que restringe la posibilidad de extrapolar los resultados a otros contextos o niveles educativos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Estado de arte de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Grebosz y Thun (2024), en su estudio titulado “Respuestas psicobiológicas al canto coral y a las actividades artísticas creativas en niños y adolescentes con trastornos mentales: resultados de un estudio piloto”, publicado en la revista *Frontiers in Psychology*, tuvieron como objetivo analizar los efectos del canto coral y otras actividades artísticas en el bienestar emocional y fisiológico de jóvenes con trastornos mentales. El estudio aplicó un diseño experimental con una cohorte de 42 participantes de entre 12 y 18 años, quienes participaron en talleres de canto coral, teatro, diseño textil y payasos, durante cinco días consecutivos de 90 minutos. Se emplearon cuestionarios de estado de ánimo y muestras de saliva para medir niveles de cortisol y bienestar antes y después de las sesiones. Los resultados evidenciaron una mejora significativa en la calidad de vida de los adolescentes que participaron en el canto coral, así como una reducción del cortisol salival en otras actividades artísticas. Se concluye que las prácticas artísticas, especialmente el canto, contribuyen positivamente al equilibrio emocional y pueden disminuir los efectos del estrés en adolescentes con problemas psicológicos.

Este antecedente resulta útil para la presente investigación, ya que demuestra de manera empírica que el canto tiene un impacto favorable sobre el estado emocional y fisiológico de los jóvenes, reduciendo el estrés y mejorando su bienestar general. Aunque el estudio se aplicó en un contexto clínico, sus resultados respaldan la pertinencia de incorporar el canto como recurso pedagógico en entornos escolares, como una estrategia para disminuir el estrés académico y promover la salud emocional de los estudiantes de secundaria, particularmente en contextos rurales o de alta exigencia educativa como el de la institución

educativa Almirante Miguel Grau de Checacupe.

Lizarazo (2022), en su tesis titulada “Incidencia del canto coral en estudiantes de ciencias de la salud en el manejo del tiempo libre y el estrés”, desarrollada en la Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, tuvo como objetivo reflexionar sobre la influencia del canto coral en el uso del tiempo libre y el manejo del estrés en estudiantes del área de salud. La investigación, de enfoque cualitativo, utilizó la entrevista semiestructurada como técnica principal, aplicando una guía de entrevista a los integrantes del coro universitario de la Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud durante el periodo 2017–2020. Los resultados expusieron que el canto coral se consolidó como una actividad significativa para el bienestar emocional, permitiendo que los estudiantes canalicen emociones, liberen tensiones y fortalezcan vínculos afectivos. Asimismo, se evidenció que cantar en grupo se convirtió en una estrategia eficaz para afrontar el estrés, mejorar la convivencia y promover un uso saludable del tiempo libre. Se concluye que el canto coral constituye un espacio formativo, terapéutico y humano que contribuye al equilibrio emocional, la cohesión social y el desarrollo personal de los participantes.

Este antecedente respalda directamente la propuesta de investigación al exponer que el canto, más allá de su función artística, cumple un papel importante en la reducción del estrés y en la formación emocional de los estudiantes. El enfoque cualitativo de Lizarazo aporta evidencia sobre cómo el canto puede transformar emociones negativas en experiencias positivas, lo cual resulta útil para fundamentar la aplicación del canto como recurso pedagógico y emocional en estudiantes de secundaria de la I.E. Almirante Miguel Grau, donde se busca disminuir el estrés académico mediante una actividad artística accesible y formativa.

Llanos (2019), en su tesis de posgrado titulada “Efecto del canto sobre los niveles de estrés a través de la implementación de un proceso de musicoterapia en una muestra de

trabajadores del programa CREA–IDARTES”, desarrollada en la ciudad de Bogotá, Colombia, tuvo como finalidad determinar los efectos de una intervención en musicoterapia basada en el canto sobre las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés en trabajadores. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo con diseño preexperimental, aplicando pre y posttest mediante el Cuestionario para la evaluación del estrés y la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M), con una muestra de nueve participantes. Los resultados revelaron que, aunque no se observaron diferencias estadísticamente significativas en la disminución del estrés, los participantes reportaron mejoras cualitativas en su bienestar emocional, control de impulsos y búsqueda de apoyo social. Se concluye que la práctica del canto, dentro de un proceso de musicoterapia, favorece la expresión emocional y la regulación del estrés sin generar efectos adversos en la salud vocal ni psicológica.

El estudio de Llanos es un antecedente valioso porque aporta evidencia experimental sobre el impacto del canto como herramienta terapéutica para manejar el estrés. Aunque la población fue laboral y no escolar, sus resultados permiten sustentar la viabilidad de emplear el canto como técnica de intervención emocional en contextos educativos. La metodología preexperimental también sirve como referencia para diseñar la propuesta de intervención en estudiantes de secundaria, al permitir medir de forma objetiva los cambios en los niveles de estrés académico antes y después de la aplicación del programa coral.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Vásquez et al. (2022), en su estudio titulado “Práctica del canto en modalidad virtual para desarrollar emociones primarias en estudiantes universitarios”, publicado en la Revista RISTI, tuvieron como objetivo determinar el grado de desarrollo emocional de los estudiantes antes y después de la aplicación de un taller de canto virtual. La investigación fue de tipo preexperimental, enfoque cuantitativo y alcance descriptivo, centrada en analizar

cómo la práctica del canto contribuye a la educación emocional. Los resultados evidenciaron que el canto, al ser utilizado como herramienta terapéutica y pedagógica, favorece la expresión emocional, la reducción del estrés y la mejora del bienestar psicológico, incluso en modalidad virtual. Se observó que cantar estimula la respiración diafragmática, mejora la circulación y la oxigenación cerebral, lo que repercute positivamente en la atención y en el equilibrio emocional. Asimismo, se destacó que los estudiantes, al seleccionar canciones con mensajes positivos, lograron transformar su tiempo libre en un espacio terapéutico y constructivo. Se concluye que la práctica sistemática del canto, adecuadamente planificada, tiene un impacto significativo en el manejo emocional y la disminución del estrés en jóvenes universitarios.

Este antecedente resulta relevante, ya que evidencia empíricamente cómo el canto puede emplearse como estrategia educativa y emocional para disminuir el estrés, incluso en contextos no presenciales. Su aplicación virtual demuestra la versatilidad del canto como recurso pedagógico, lo cual respalda su viabilidad en entornos escolares presenciales como la institución educativa Almirante Miguel Grau de Checachupe. Además, refuerza el fundamento teórico de la investigación al revelar que el canto no solo favorece la salud emocional, sino que también promueve la motivación, la relajación y la convivencia positiva en el aula.

Linares (2022), en su tesis titulada “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte”, tuvo como objetivo establecer la relación entre el nivel de estrés académico y las estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes. El estudio utilizó un diseño no experimental, correlacional y de enfoque cuantitativo, aplicando la Escala SISCO de Barraza para medir el estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis para evaluar las estrategias de manejo emocional en una muestra de estudiantes de entre 12

y 17 años. Los resultados revelaron que no existe correlación significativa entre el estrés académico y la mayoría de las estrategias de afrontamiento positivo, aunque se halló una relación moderada y directa con estrategias negativas, como la autoinculpación y la falta de afrontamiento. Por otro lado, se evidenció una relación inversa entre el estrés académico y estrategias como “buscar ayuda profesional” o “fijarse en lo positivo”. Se concluye que los adolescentes presentan dificultades para aplicar estrategias efectivas de regulación emocional, lo que mantiene altos niveles de estrés escolar.

Este antecedente aporta información importante sobre la realidad del estrés académico en adolescentes peruanos, destacando la necesidad de fortalecer las estrategias de afrontamiento emocional. Aunque no incluye actividades artísticas, sus hallazgos justifican la implementación del canto como una técnica alternativa de afrontamiento positivo, que permita canalizar emociones, reducir la ansiedad y fomentar la autorregulación emocional. Así, este estudio contribuye a sustentar la pertinencia del programa de canto como medio para reducir el estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución de aplicación.

Machaca (2019), en su tesis titulada “Eficacia de la música en la reducción del estrés académico en estudiantes de secundaria, Hunter–Arequipa 2018”, tuvo como propósito determinar si la música resulta efectiva para disminuir los niveles de estrés académico en estudiantes adolescentes. La investigación utilizó un diseño cuasiexperimental, aplicada a una población de 106 estudiantes de primer grado de secundaria de una institución educativa de Arequipa. Se emplearon encuestas tipo Likert para medir los niveles de estrés antes y después de la intervención musical. Los resultados revelaron que la aplicación de sesiones musicales fue eficaz para reducir el estrés académico, al observarse una disminución significativa de los niveles altos y medios de estrés, y un aumento del nivel bajo del 0 % al 41,5 %. No se registraron cambios relevantes en el grupo control. La hipótesis fue

comprobada mediante una prueba estadística con valor $p < 0,05$, confirmando la eficacia de la música en la reducción del estrés. Se concluye que la música favorece el bienestar emocional, disminuye las reacciones físicas y psicológicas al estrés y contribuye a fortalecer las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria.

Este antecedente es altamente relevante, ya que ofrece evidencia empírica peruana sobre la eficacia de la música como herramienta para decrementar el estrés académico en adolescentes. Sus resultados respaldan la idea de que las actividades musicales, como el canto, pueden emplearse en el ámbito educativo para mejorar el estado emocional y el rendimiento escolar. Además, al haberse aplicado en un contexto escolar similar (nivel secundario y población adolescente), el estudio de Machaca sirve como base metodológica y conceptual para sustentar que el canto, como forma activa de experiencia musical, puede generar efectos similares o superiores en la regulación emocional y la disminución del estrés académico en los estudiantes de la institución educativa de aplicación.

2.1.3 Antecedentes locales

Borda (2018), en su tesis titulada “Influencia del canto coral en la formación musical y personal de los(as) niños(as) del barrio de San Blas: 2014–2016 – Cusco”, tuvo como propósito identificar cómo el canto coral influye en la formación musical y personal de los niños participantes. La investigación se desarrolló bajo un paradigma mixto, utilizando como instrumentos una ficha de observación y una ficha de evaluación individual, aplicadas a una muestra de 30 niños del barrio de San Blas. Los resultados revelaron que la participación en el taller de canto coral promovió un desarrollo integral, fortaleciendo tanto las capacidades musicales como las cualidades personales de los niños. Se evidenció que el canto coral permitió liberar tensiones, fomentar la disciplina, la responsabilidad y la perseverancia, además de mejorar la convivencia y el trabajo en equipo. La dirección pedagógica adecuada y el apoyo institucional fueron factores claves para el éxito del coro.

Se concluye que el canto coral contribuye significativamente al desarrollo emocional, social y cultural de los niños, promoviendo su sensibilidad artística y fortaleciendo valores de respeto y cooperación.

Este antecedente local es relevante porque demuestra, en un contexto cusqueño, que el canto coral tiene efectos positivos en la formación emocional y social, lo que respalda la hipótesis de que el canto puede emplearse como una herramienta educativa para reducir el estrés y fortalecer el bienestar emocional en los estudiantes. El estudio de Borda evidencia que el canto no solo tiene un impacto artístico, sino también psicológico, favoreciendo la expresión emocional y la convivencia armónica, aspectos directamente vinculados con la propuesta de aplicar el canto como recurso pedagógico para aliviar el estrés académico en adolescentes.

Choque y Merma (2022) en su tesis titulada “Canciones populares y comprensión lectora en los estudiantes de 2.º grado de secundaria del Colegio Centro Rural de Formación en Alternancia ‘Kutur Kallpa’ – Quispicanchi, Cusco (2020)”, buscaron determinar la influencia de las canciones populares como estrategia didáctica para mejorar la comprensión lectora en estudiantes de secundaria. El estudio se desarrolló con un diseño no experimental, correlacional y de un solo grupo con pre y posttest, aplicando un cuestionario de comprensión lectora y módulos de aprendizaje a 26 estudiantes. Los resultados revelaron una mejora significativa en los niveles literal, inferencial y crítico de la comprensión lectora después del taller basado en canciones populares. Los estudiantes lograron identificar ideas principales, inferencias y juicios críticos con mayor precisión, reflejando mayor interés y motivación por aprender. Se concluye que el uso de canciones populares, al conectar con la cultura y emociones de los estudiantes, favorece la comprensión lectora y estimula la expresión emocional a través de la música.

Este antecedente local es valioso porque confirma el potencial pedagógico y

emocional de la música y el canto en procesos de aprendizaje dentro del contexto cusqueño. Aunque su foco es la comprensión lectora, demuestra que el uso de canciones genera motivación, participación y bienestar emocional, aspectos que también inciden en la reducción del estrés académico. Por tanto, este estudio respalda la propuesta de la tesis al evidenciar que el canto puede emplearse como una estrategia educativa integral que combina aprendizaje, emoción y salud mental, adaptada a la realidad sociocultural de los estudiantes de la región Cusco.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 El canto

El canto se define como el acto de emitir sonidos musicales vocales, caracterizados por su tonalidad, dinamismo en la variación de alturas y su secuencia melódica (Escalada, 2013). Esta actividad se destaca como la más significativa dentro del ámbito educativo musical, describiéndose como la producción sonora controlada que emana del mecanismo vocal humano, conforme a una estructura musical. Su relevancia en el mundo de la música es notable, proporcionando la capacidad de añadir letra a las composiciones (Muñoz, 2019).

Considerada una de las formas de arte más primitivas practicadas por el ser humano, el canto implica la generación de melodías mediante la voz. Esta capacidad se ha cultivado a lo largo de diversas culturas alrededor del planeta, empleándose ampliamente en ámbitos como la música, el teatro, la religión, y otras manifestaciones artísticas (Armas, et al., 2017).

2.2.1.1 Importancia del canto en el aula

El canto forma parte de la vida de los niños incluso antes de su incorporación al entorno escolar, destacándose por su importancia desde los primeros meses de vida dentro del contexto familiar, donde sirve como una forma única de interacción y comunicación con los seres queridos. Igualmente, el canto se establece como el pilar fundamental de una rica cultura musical, superando a otras expresiones musicales por ser la voz el instrumento más

accesible para todos. Históricamente, el canto ha sido un medio para expresar emociones, sensaciones, temores y diversos estados anímicos (Muñoz, 2019).

En la educación, la canción se considera el enfoque musical más integral y holístico disponible en el aula, permitiendo la integración de habilidades y conocimientos musicales y no musicales. Funciona como herramienta para el análisis de los componentes de la música, mejora la percepción auditiva y la psicomotricidad, y contribuye al desarrollo integral del niño, así como al fortalecimiento de capacidades como la memorización y diversas competencias cognitivas (Muñoz, 2019).

La música promueve la educación en valores en todos los niveles educativos y facilita la inclusión. A través del canto y las canciones, se fomenta la educación intercultural y el respeto hacia los demás, sin distinción de raza, género o religión, ayudando a educar al niño en principios de paz y no violencia, y fomentando actitudes y comportamientos alineados con una cultura de paz. Simultáneamente, la participación en actividades musicales grupales, incluido el canto, permite experimentar aspectos relacionados con la socialización, las emociones y el bienestar físico de los participantes (Muñoz, 2019).

2.2.1.2 Competencias del canto en educación básica

La competencia vocal dentro del ámbito educativo implica el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales y expresivas que permiten a los estudiantes comunicarse, interpretar y proyectar sentimientos mediante el uso adecuado de la voz. El canto escolar no se limita a la afinación o técnica vocal, sino que integra la comprensión de elementos musicales, la apreciación estética, la autoconfianza y la interacción grupal (Rodríguez, 2020). En este sentido, el desarrollo de competencias en el canto favorece el pensamiento analítico, la coordinación respiratoria, la memoria auditiva y la sensibilidad artística, fortaleciendo además el trabajo colaborativo y la empatía entre los estudiantes (Huaita et al., 2021).

De acuerdo con Huaita et al. (2021), las competencias musicales pueden abordarse desde tres enfoques educativos:

- (i) Conductista: centrado en la repetición y la práctica mecánica, con escaso impacto en la creatividad o en el desarrollo emocional.
- (ii) Genérico: orientado a habilidades generales que no siempre se adaptan al contexto del aula ni a las características del estudiante.
- (iii) Holístico: enfoque más adecuado para el canto educativo, pues integra los aspectos técnicos, emocionales y sociales del aprendizaje, promoviendo una formación artística integral que potencia la creatividad, la sensibilidad y el bienestar emocional. (p.400)

En consecuencia, la competencia vocal se concibe como una herramienta pedagógica que trasciende lo musical, contribuyendo al desarrollo integral del estudiante al estimular su expresión, concentración, autoconocimiento y autorregulación emocional.

2.2.1.3 El canto como recurso pedagógico en aula

El canto es una práctica artística y pedagógica que permite expresar emociones, liberar tensiones y fortalecer la convivencia escolar. Su implementación en el aula contribuye al desarrollo de la inteligencia emocional, la atención y la memoria, además de generar estados de calma y bienestar. En los últimos años, diversos estudios confirman que cantar reduce el estrés académico, regula la respiración, mejora la postura corporal y promueve la interacción positiva entre los estudiantes (Tejada et al., 2020).

Desde el enfoque educativo, el canto es un recurso didáctico activo, ya que permite integrar el aprendizaje musical con la expresión emocional. A través de la voz, los estudiantes pueden canalizar sus sentimientos y fortalecer su autoestima, generando una experiencia significativa que mejora su relación consigo mismos y con los demás. Según Torres (2016), cantar fomenta la relajación mental y física, actuando como una forma de

catarsis emocional que ayuda a reducir la ansiedad y el cansancio acumulado por las exigencias escolares.

En el ámbito pedagógico, el canto grupal se convierte en una estrategia inclusiva que favorece la participación de todos los alumnos, sin distinción de habilidades. Además, al incorporar repertorios musicales diversos (canciones tradicionales, populares o contemporáneas) se promueve el respeto cultural, la empatía y la cooperación. Así, el canto se consolida como una herramienta educativa que integra lo artístico con lo emocional y lo social, permitiendo a los estudiantes aprender a través del disfrute y la expresión libre.

En el contexto escolar, el canto también puede actuar como un mecanismo de regulación emocional frente a las exigencias académicas que enfrentan los estudiantes adolescentes. La práctica vocal favorece estados de relajación física y mental debido a la respiración controlada, la concentración y la expresión emocional que involucra. Esto permite disminuir tensiones acumuladas durante las actividades escolares, favoreciendo un ambiente emocional más equilibrado dentro del aula. Por ello, el canto no solo fortalece el aprendizaje artístico, sino también el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes.

2.2.1.4 Principios del canto

De acuerdo con Betes (2000), el canto comparte con la música una serie de principios formativos y emocionales que explican su influencia sobre el ser humano:

- Teoría griega del Ethos: el canto puede generar estados de ánimo positivos, ayudando a controlar la ansiedad y el estrés mediante la armonía entre la voz, el cuerpo y la mente.
- Principio homeostático de Altshuler: la práctica del canto favorece el equilibrio fisiológico, ya que la respiración controlada y el ritmo vocal ayudan a regular las funciones corporales y emocionales.
- Principio de ISO: cada persona posee una identidad sonora propia; cantar permite

conectarse con esa identidad y expresar emociones profundas de manera natural.

- Principio de liberación de Cid: el canto estimula la imaginación y la creatividad, ofreciendo un medio saludable para liberar tensiones y emociones reprimidas.
- Principio de compensación de Poch: las personas buscan en el canto aquello que necesitan emocionalmente, ya sea calma, alegría o conexión.
- Principio del placer de Altshuler: cantar genera satisfacción y bienestar al restablecer la armonía interior, convirtiéndose en una fuente natural de goce y restauración emocional.

En síntesis, el canto no solo desarrolla la sensibilidad artística, sino que también actúa como un recurso emocional y pedagógico que contribuye al equilibrio personal, al bienestar psicológico y a la formación integral del estudiante.

2.2.1.5 El canto como conducta humana

Según Durán et al. (2022), el canto constituye una forma natural de comunicación y expresión no verbal profundamente arraigada en el ser humano. A lo largo de la historia, cantar ha permitido manifestar emociones, fortalecer vínculos sociales y canalizar sentimientos, actuando como un medio universal de interacción emocional y social. En este sentido, el canto influye en la conducta humana porque modifica el estado de ánimo, estimula la cooperación grupal y promueve el bienestar psicológico. Además, el acto de cantar activa múltiples regiones del cerebro vinculadas con la memoria, la atención, la empatía y la motivación, lo que convierte esta práctica en una herramienta eficaz para el desarrollo integral del individuo.

El canto también tiene la capacidad de impactar el cuerpo y la mente de manera simultánea, generando cambios fisiológicos positivos como la regulación de la respiración, la disminución del ritmo cardíaco y la liberación de endorfinas. Estas respuestas producen una sensación de calma y equilibrio emocional que contribuye a la reducción del estrés y la

ansiedad. En el contexto educativo, estas cualidades del canto resultan esenciales, ya que favorecen la autorregulación emocional y la convivencia armoniosa, ayudando a los estudiantes a enfrentar las demandas académicas de forma más saludable.

En adolescentes, estas respuestas fisiológicas y emocionales resultan especialmente importantes debido a que esta etapa se caracteriza por cambios psicológicos y sociales que incrementan la vulnerabilidad al estrés.

En consecuencia, el canto puede convertirse en una estrategia saludable para canalizar emociones, disminuir la ansiedad y favorecer la estabilidad emocional frente a situaciones académicas demandantes.

2.2.1.6 El canto en el contexto educativo

De acuerdo con Mateos (2012), el canto puede ser un vehículo esencial para el aprendizaje y la formación emocional. Integrar actividades vocales en el aula permite desarrollar competencias cognitivas, expresivas y sociales, convirtiendo al canto en una

herramienta pedagógica que estimula la atención, la memoria y la empatía. A través del canto, los estudiantes aprenden a coordinar su respiración, ritmo y expresión corporal, al mismo tiempo que fortalecen su autoestima y sentido de pertenencia.

El canto también contribuye al desarrollo socioemocional, un componente que a menudo no se aborda de manera explícita en los programas curriculares. Al cantar, los

estudiantes experimentan sensaciones de logro, conexión y disfrute, lo cual disminuye la tensión emocional y fortalece la convivencia grupal. En este contexto, el docente cumple un rol clave como facilitador de experiencias musicales significativas, promoviendo un ambiente educativo donde el canto se utilice no solo para enseñar música, sino también para fomentar el bienestar emocional y la salud mental.

2.2.1.7 Beneficios neurológicos del canto

Diversos estudios demuestran que el canto estimula áreas específicas del cerebro, favoreciendo la conexión entre los hemisferios y mejorando la coordinación motora, la memoria y el control respiratorio (Custodio & Cano, 2017). Estas activaciones cerebrales explican por qué cantar puede generar efectos positivos en la concentración, el estado de ánimo y la regulación del estrés. Además, la práctica vocal implica la sincronización de procesos auditivos, emocionales y motores, lo que refuerza las redes neuronales asociadas con el aprendizaje y la creatividad.

Asimismo, se ha comprobado que el canto induce una liberación de dopamina y endorfinas, neurotransmisores relacionados con la sensación de placer y bienestar. Esto no solo mejora la salud emocional, sino que también incrementa la motivación y la disposición para aprender. En adolescentes, cantar en grupo o de manera individual puede servir como recurso terapéutico y educativo, ayudando a reducir la ansiedad, fortalecer la autoconfianza y mejorar la comunicación interpersonal. En consecuencia, el canto se consolida como una actividad neurológicamente beneficiosa que integra lo cognitivo, lo emocional y lo social, favoreciendo la salud mental y el equilibrio psicológico en los entornos escolares.

Estos efectos neurológicos permiten comprender por qué el canto puede influir positivamente en estudiantes que presentan estrés académico. La activación de neurotransmisores relacionados con el bienestar emocional contribuye a disminuir estados de tensión, preocupación y ansiedad asociados con las responsabilidades escolares. Asimismo, el fortalecimiento de la concentración y la motivación favorece una mejor adaptación emocional frente a las exigencias educativas.

2.2.1.8 Dimensiones del canto

A. Desarrollo de la sensibilidad

El progreso en la sensibilidad auditiva implica reconocer que el sistema auditivo desempeña diversas funciones, las cuales pueden ser evaluadas a través de múltiples criterios. Al analizar en qué momento un niño logra una competencia comparable a la de un adulto en estas funciones y criterios, encontramos una variedad de resultados. Para mejorar la comprensión actual y subrayar la importancia de crear modelos comprensivos que expliquen esta diversidad de resultados, se recurre a evidencias y descubrimientos significativos de investigaciones destacadas en el área del desarrollo auditivo humano (Ángel, 2017).

El avance auditivo constituye la base de todas las capacidades de ejecución y representa el primer paso hacia el desarrollo de una musicalidad práctica. Esto significa que el comienzo de la educación musical varía según el individuo. Por ello, la enseñanza musical comienza con el aprendizaje y la autorregulación de la escucha, promoviendo que los estudiantes perciban, distingan y comprendan su entorno. Este proceso implica la creación de imágenes mentales, organización y recirculación de la información, y el empleo de categorías de aprendizaje, resultando en un enfoque estratégico hacia el aprendizaje (Salas, 2022).

B. Sentido rítmico

El ritmo se establece como la estructura organizativa principal en la música, ordenando los patrones musicales en el tiempo. Es el fundamento sobre el cual se construyen la melodía y la armonía, ya que ninguna de estas puede existir sin él (Del Barrio & Arús, 2020). Además, el concepto de ritmo se extiende a todas las artes; en las artes visuales se observa en la disposición espacial de sus elementos como figuras y columnas, mientras que, en artes temporales como la poesía y la danza, su relevancia es aún mayor, siendo en la música donde adquiere un papel central (Guzmán, 2020).

El ritmo es esencial para el desarrollo de la coordinación corporal y la habilidad de moverse según las capacidades motoras. Constituye un medio de expresión especialmente

útil para los educadores preescolares. Observando el entorno de los niños, es evidente que el ritmo

es una presencia constante y natural en la vida humana. En el aprendizaje, el ritmo es crucial pues facilita el desarrollo de habilidades motoras básicas (como caminar, saltar, correr, agacharse) y actividades motoras específicas (tales como juegos de imitación y precisión rítmica en los movimientos), así como la formación del esquema corporal y la educación auditiva, adaptando el oído al ritmo que luego se traduce en movimiento (Macías, et al., 2022).

C. Notación musical

La notación musical constituye un sistema compuesto por signos gráficos que representan el sonido de manera visual.

Este sistema permite no solo leer musicalmente una obra sino también documentar composiciones musicalmente. Facilita a los músicos la interpretación de piezas musicales con fidelidad a cómo fueron concebidas originalmente por sus compositores o arreglistas. La notación musical engloba la representación gráfica de sonidos en sus distintas alturas, variaciones en tiempo, dinámica, articulación, y otros elementos que influyen la ejecución musical, así como los patrones rítmicos y pausas que definen su ejecución temporal (Beltramone, et al., 2022).

Este sistema es un conjunto de símbolos organizados que se ubican "sobre" una secuencia continua de caracteres, como las letras griegas, ofreciendo múltiples beneficios para la comprensión musical. Facilita la creación de textos sobre armonía, modelos de análisis musical y técnicas de escucha, entre otros (Burcet, 2018).

D. Audición

La percepción auditiva musical es una capacidad que se desarrolla mediante la escucha atenta. Se distingue en tres aspectos diferenciados: inicialmente, la captación

sensorial auditiva; seguidamente, la sensibilidad emocional, que se activa al pasar de la simple recepción pasiva y objetiva del sonido a una escucha activa y subjetiva, impulsada por el deseo o las emociones. Finalmente, la inteligencia auditiva, que integra conscientemente las dimensiones anteriores en una síntesis abstracta que procesa la información recibida. Este proceso involucra operaciones

mentales tales como comparación, juicio, asociación, análisis, memoria, e imaginación creativa (Rubio, et al., 2017).

La audición musical se conceptualiza como un enfoque de procesamiento de información múltiple y simultáneo, que implica escuchar, crear una representación mental de lo escuchado, anticipar el desarrollo musical, y cotejar estas expectativas con lo que efectivamente sucede mientras se continúa escuchando (Botella & Gimeno, 2015).

2.2.1.9 Modelos teóricos del canto

Modelo de Mary Priestley. La musicoterapia analítica se define como el uso de palabras y música simbólica improvisada por el paciente y el terapeuta, con el propósito de explorar la vida interna del paciente y facilitar su desarrollo. Una característica específica de la musicoterapia analítica es que la improvisación del paciente viene a menudo estimulada y guiada por sentimientos, ideas, imágenes, fantasías, memorias, acontecimientos, situaciones, etc. que el paciente o el terapeuta identificó como un tema que necesita investigación terapéutica. En la sesión se debaten las preocupaciones del paciente juntos, se ponen títulos a las improvisaciones y después hablan sobre lo improvisado. Esto implica dos pasos: El primero es el de obtener las reacciones verbales inmediatas del paciente hacia la experiencia de improvisar. Aquí el terapeuta ayuda al paciente a examinar tanto la experiencia interna como externa. El segundo paso es escuchar una grabación de la improvisación y que profundicen incluso más en ella y en su significado. Esta escucha es a menudo una revelación para el paciente, no solo en lo que se refiere a sus propios

sentimientos en la improvisación sino también por lo que respecta al papel musical del terapeuta (Betes, 2000).

Método activo. El método consiste en una determinada ordenación y tratamiento de la materia de enseñanza, con el fin de adaptar ésta a la mentalidad y caracteres psicológicos del individuo o grupo de individuos al cual está destinado, asegurando así su transmisión directa y su más completa asimilación (Hemsey de Gainza, 1964; citado en (Camara, 2013). Para la autora, se trataría de conservar todo lo que la materia tiene de vivo, manteniendo, al mismo tiempo, la unidad de esta durante su transmisión. Para ello se debe renunciar de entrada a un tipo de presentación de la materia según un orden lógico, dando paso a un enfoque que podría calificarse de psicológico. Este enfoque psicológico se basa esencialmente en el respeto de aquellas necesidades individuales para procurar ofrecer al niño/a los elementos que, por su modalidad o carácter, resultan más accesibles a su capacidad de comprensión, a su sensibilidad y a su experiencia inmediata.

La teoría de las inteligencias múltiples. La presente desarrollada por Gardner (2015) propone un abordaje pluralista de la mente que implica necesariamente una visión de las diferentes facetas de la cognición. Esta visión cuestiona las concepciones anteriores de inteligencia, orientadas a tener una puntuación estándar o general de las personas respecto de su coeficiente intelectual, y excluye de esta las características personales, potencialidades, habilidades y capacidades que permiten que un individuo se desenvuelva en un determinado medio.

2.2.1.10 El canto y la regulación emocional

El canto constituye una actividad que favorece la regulación emocional, ya que permite expresar sentimientos, fortalecer la autoconfianza y alcanzar un mayor equilibrio emocional. Asimismo, facilita el reconocimiento del mundo interior y contribuye a afrontar situaciones adversas mediante la expresión de las emociones a través de la voz (Vásquez &

Chunga, 2023).

Durante la etapa escolar, el canto favorece el desarrollo integral de los estudiantes al estimular la creatividad, fortalecer la memoria mediante el aprendizaje de canciones y mejorar la coordinación motora a través de la expresión corporal. Estas contribuciones potencian el desarrollo de habilidades emocionales y sociales que facilitan el aprendizaje y la convivencia escolar (Vásquez & Chunga, 2023).

En la adolescencia, la práctica del canto aporta beneficios tanto en el ámbito psicológico como en el social. En el plano personal, fortalece la autoestima, favorece el reconocimiento y manejo de las emociones y contribuye al equilibrio emocional. En el plano social, promueve la integración con personas que comparten intereses comunes, fortalece el sentido de pertenencia al grupo y fomenta el aprovechamiento del tiempo libre mediante actividades artísticas y recreativas (Vásquez & Chunga, 2023).

Asimismo, el canto favorece el desarrollo de competencias intrapersonales relacionadas con el autoconocimiento, la identidad, el autoconcepto y la autorregulación emocional. Estas capacidades facilitan la adaptación a nuevos escenarios, fortalecen las relaciones interpersonales y contribuyen a la construcción de ambientes educativos más colaborativos y emocionalmente saludables. En consecuencia, el canto constituye una estrategia pedagógica que favorece el bienestar emocional de los estudiantes y fortalece su capacidad para afrontar las exigencias del contexto escolar (Vásquez & Chunga, 2023).

2.2.2 Estrés académico

El estrés es una reacción natural que experimentamos al enfrentarnos a situaciones que percibimos como perturbadoras, ya sea debido a circunstancias difíciles o enfermedades. Esta reacción impacta en nuestra mente, cuerpo y emociones, actuando como una respuesta general del cuerpo frente a las exigencias de cambio (OIM, 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés se describe como un

conjunto de respuestas fisiológicas que preparan al organismo para la acción. Esta definición refiere que el estrés es una interacción específica entre el organismo (ya sea físico o social) y su entorno, produciéndose cuando existe un desequilibrio notable entre las demandas del ambiente y la capacidad de respuesta del organismo (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, 2022).

El estrés académico se manifiesta cuando la relación entre el estudiante y su entorno académico es percibida como amenazante o superadora de sus capacidades, comprometiendo su bienestar. Afecta su salud y estado emocional, incrementa la tensión muscular, produce sobrecarga funcional, desequilibrio postural, alteraciones psicológicas, y afecta la concentración y memoria, repercutiendo negativamente en el rendimiento académico (Pérez, 2020).

Este tipo de estrés se caracteriza como un proceso adaptativo y psicológico sistémico que ocurre cuando el estudiante se ve confrontado con demandas educativas que considera exceden sus habilidades, llevando a una situación de estrés manifestada en varios síntomas de desequilibrio. Esto obliga al estudiante a tomar medidas para enfrentar la situación y restaurar el equilibrio (Trujillo, et al., 2023).

En un marco más descriptivo, el estrés académico se entiende como un proceso que involucra tres fases: exposición a factores estresantes, generación de un desequilibrio sistémico (condición estresante) evidenciado por varios síntomas (indicadores de desequilibrio), lo que requiere que el estudiante adopte estrategias de afrontamiento para reestablecer el equilibrio (Mendieta, et al., 2020).

Zambrano y Tomalá (2022) lo definen como la reacción ante las diversas demandas del ciclo educativo, considerándolo un estado resultante de la percepción negativa de las exigencias del entorno educativo. Las actividades académicas diarias, como la sobrecarga de trabajo y la presentación de tareas, se perciben como angustiantes, lo que puede llevar

al agotamiento físico, ansiedad, insomnio, bajo rendimiento académico y, eventualmente, al abandono escolar.

Adicionalmente, se señala que el estrés académico surge de la interacción con factores estresantes vinculados a actividades académicas, siendo evaluado por los estudiantes como amenazante para sus recursos y bienestar. Se define como un proceso adaptativo y psicológico que responde a las demandas académicas y educativas percibidas como estresantes,

provocando un desequilibrio sistémico que se manifiesta en distintos síntomas, lo que lleva al estudiante a buscar estrategias para reequilibrar su estado (Barraza, 2005; 2007).

Frente a estas manifestaciones, resulta necesario implementar estrategias que favorezcan la regulación emocional y el afrontamiento positivo del estrés académico. En este contexto, las actividades artísticas y musicales, especialmente el canto, representan alternativas pedagógicas que contribuyen al bienestar emocional de los estudiantes, permitiéndoles expresar emociones, reducir tensiones y fortalecer su equilibrio psicológico.

2.2.2.1 Estrés en la adolescencia

Según establece Inca (2015)“ la adolescencia es un periodo de especial estrés que se ve afectada por elementos físicos, psicológicos y sociales, estos se ejercen sobre la persona en este periodo de desarrollo, por lo que se presenta una lista de estresores típicos de la adolescencia: crecimiento puberal, cambios hormonales, vulnerabilidad genética a enfermedades, aumento de la sexualidad, cambios en la independencia y dependencia de los“ padres, “cambios en las relaciones entre padres y adolescentes, desarrollo de nuevas habilidades cognitivas, expectativas culturales y sociales, roles de género, presión de otros adolescentes, psicopatología de los padres, cambios en la escuela, cambios familiares, pequeña armonía marital entre padres y divorcios, abuso sexual, hospitalización y enfermedad“ física.

Además, el “crecimiento adolescente, origina significativos cambios anatómicos y psicológicos en el cuerpo del púber, psicológicamente que el púber enfrenta nuevos desafíos. “Junto con el conflicto de la transición de la dependencia infantil a la independencia y autonomía de los adultos, el adolescente afronta el desafío de aprender a utilizar las habilidades cognitivas desarrolladas recientemente. “En este transcurso, el adolescente desarrolla nuevas relaciones con su familia y con la cultura que lo rodea (Inca, 2015).

2.2.2.2 Síntomas del estrés

La reacción clínica ante un factor de estrés implica la activación inmediata del sistema nervioso autónomo (que incluye sistemas cardiovascular, metabólico, respiratorio y adrenal) y la activación de mecanismos en el sistema nervioso central en áreas vinculadas a las emociones (como la amígdala, el hipotálamo y el hipocampo). Estos procesos buscan responder y mitigar las demandas consideradas amenazantes por la persona (Meléndez & Azcona, 2016).

Las respuestas fisiológicas del organismo ante el estrés son ampliamente reconocidas y pueden ser inducidas fácilmente por estímulos significativos, tanto en animales de laboratorio como en seres humanos bajo circunstancias cotidianas (Reynoso, et al., 2019).

- Respuestas físicas: Estas son el resultado de la interacción entre la percepción subjetiva del estrés y la respuesta biológica correspondiente. El estrés puede influir en diversos aspectos del bienestar físico, siendo las afecciones más comunes las de tipo cardiovascular, endocrino, gastrointestinal, respiratorio, muscular y dermatológico.
- Respuestas psicológicas: En el aspecto emocional, la exposición prolongada a situaciones estresantes, especialmente en el entorno laboral, tiende a causar predominantemente alteraciones del estado de ánimo. Estas pueden manifestarse como sentimientos de malestar general, tristeza, reducción en la capacidad para

interactuar socialmente, aumento de la irritabilidad, fatiga, y síntomas de ansiedad generalizada.

- **Respuestas comportamentales:** Estas incluyen el incremento en el consumo de sustancias como el alcohol, tabaco y otras drogas, cambios en los hábitos alimenticios y desórdenes alimentarios.

2.2.2.3 Características del síndrome del estrés

Alfonso (2008) señala que el síndrome se caracteriza por presentar cinco indicadores o apartados que la constituyen:

Los síntomas nucleares que constituyen al tiempo la avanzadilla de comienzo.

Este apartado describe a la apatía, la astenia (fatiga precoz) o la adinamia (falta de energías permanente). Es decir, el sujeto presenta cansancio o desgano en sus intereses (Alfonso, 2008).

Los síntomas mentales de tipo neurasteniforme. En este se identifica a la ansiedad, irritabilidad, agresividad, labilidad afectiva, falta de concentración, fallos de memoria, lentificación del pensamiento o actitud hipocondríaca, como síntomas característicos de las personas que presentan el síndrome del estrés (Alfonso, 2008).

Los síntomas físicos funcionales. La persona manifiesta dolores de cabeza, malestar general, trastornos del apetito y otros síntomas digestivos, presión alta, trastornos del sueño, problemas sexuales debido a frigidez, disfunción eréctil u orgásmica (Alfonso, 2008).

Los datos analíticos. Las personas pueden percibir aumento del colesterol, ácido úrico, glucosa y cortisol y el descenso funcional de los mecanismos inmunoprotectores (disminución de los linfocitos T y B y de las citocinas, o sea de los dispositivos inmunitarios de tipo celular y humoral) (Alfonso, 2008).

Las alteraciones de la actividad laboral. La persona rechaza trabajar, disminuye su rendimiento, se equivoca constantemente y es propenso a accidentes, absentismo o

impuntual, e incluso puede exponer brotes de violencia verbal o física (Alfonso, 2008).

2.2.2.4 Tipos de estrés

Según establece Figueroa (2018) de identificas distintos tipos de estrés, entre estos:

Según efecto. El estrés positivo (eutres) y el negativo (distres), la primera asocia el estímulo estresor con efectos favorables para la persona ya que permite una mayor creatividad. En cuanto al estrés negativo se asocia a estímulos percibidos como negativos, de periodo prolongado y producen sobrecargas que generan malestar emocional (Figueroa, 2018).

Según tiempo o duración. El estrés agudo tiene un impacto en el estado físico y emocional, pero tiene menos duración. En cuanto al estrés crónico, su impacto es intenso y tiene mayor duración, lo que puede generar el desarrollo de otros trastornos (Figueroa, 2018).

2.2.2.5 Dimensiones del estrés académico

Según el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico propuesto por Barraza (2006), este fenómeno se estructura en tres dimensiones fundamentales: los estímulos estresores, los síntomas del estrés y las estrategias de afrontamiento. Este modelo, como explican Castillo y Barraza (2020), adopta una visión sistémico cognoscitivista para el análisis del estrés académico, centrando su enfoque en la interacción dinámica entre el individuo y su entorno educativo. Se concibe el estrés académico como un proceso relacional entre el sistema (el estudiante) y su entorno, caracterizado por un constante intercambio de entradas (inputs) y salidas (outputs) que buscan mantener o restaurar el equilibrio sistémico. Dentro de este marco, se identifican tres componentes críticos: los estímulos estresores como entrada, los síntomas como indicadores de desequilibrio y las estrategias de afrontamiento como salida.

a. Estímulos estresores

Son definidos como aquellos factores demandantes presentes en el entorno académico que son percibidos por el estudiante como situaciones de riesgo o amenaza. Pueden ser de naturaleza física, social o psicológica, originándose en el ámbito educativo debido a una variedad de factores como la carga académica, las expectativas de desempeño, la evaluación constante por parte de los docentes, el exceso de estudiantes por aula y los desafíos en la interacción estudiante-docente (Barraza, 2006). Además, se entiende que un estresor es cualquier condición que el individuo percibe como una amenaza ambiental que excede su capacidad de respuesta en un momento dado, actuando como un disparador que moviliza al organismo hacia la acción (Guillén & Pastrana, 2016). Los factores estresores, ya sean físicos o mentales, desencadenan la respuesta de estrés en el organismo, involucrando principalmente al sistema nervioso y al sistema endocrino (Gálvez, et al., 2015).

Intensidad de estrés: Se refiere a cómo la presión continua o las emergencias constantes pueden agotar las defensas fisiológicas y psicológicas del individuo, llevando a un estado de estrés que, en ocasiones, puede culminar en patologías (Gálvez, et al., 2015).

Inquietud con situaciones: Los eventos estresantes a menudo están marcados por un elemento de incertidumbre, y en contextos naturales, esta incertidumbre puede ser una fuente significativa de estrés (Reynoso, et al., 2019).

b. Reacciones o síntoma del estímulo estresor

La experiencia de estrés se manifiesta de forma única en cada individuo, generando un desequilibrio sistémico observable a través de diversos indicadores personales, que varían en intensidad y tipo. Estos síntomas se agrupan en tres categorías principales:

Físicos: Abarcan las respuestas corporales directas al estrés, tales como cefaleas, hipertensión, afecciones gástricas, dolor lumbar, entre otros.

Psicológicos: Relacionados con el estado cognitivo y emocional de la persona,

incluyendo síntomas como la irritabilidad, la ansiedad, la tristeza, la indecisión, la inseguridad, y el pesimismo.

Comportamentales: Incluyen cambios en las acciones o conductas habituales de la persona, tales como el olvido, el consumo incrementado de tabaco o alcohol, el aislamiento social, la apatía, la falta de interés, y variaciones en los patrones de alimentación (Barraza, 2006).

El estrés sostenido puede desencadenar un desequilibrio sistémico evidenciado a través de síntomas físicos, psicológicos y comportamentales comúnmente observados en los estudiantes (Castillo & Barraza, 2020).

Síntomas físicos. Incluyen reacciones somáticas como trastornos del sueño (insomnio, pesadillas), palpitaciones, opresión torácica, dificultades respiratorias, tensión muscular, trastornos digestivos (indigestión, alteraciones intestinales), fatiga persistente, y episodios de hiperventilación. Estos efectos varían ampliamente entre individuos tanto en su expresión como en su severidad (Castillo & Barraza, 2020).

Síntomas psicológicos. Engloban aspectos cognitivos y emocionales afectados por el estrés, manifestándose como pérdida de memoria, sensación de temor, nerviosismo, preocupación desmedida, sentimientos de desesperanza, dificultad de concentración, lentitud en el pensamiento, inseguridad, crisis de ansiedad, irritabilidad, y estados de ánimo volátiles (Castillo & Barraza, 2020).

Síntomas comportamentales. Son cambios en la conducta resultantes de situaciones estresantes, que pueden expresarse en actos de agresividad, fluctuaciones en el estado de ánimo, alteraciones en el apetito, aumento del consumo de alcohol o tabaco, inquietud sin motivo aparente, retraimiento social, y desinterés por el aspecto personal (Castillo & Barraza, 2020).

c. Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento comprenden las acciones cognitivas y conductuales que los estudiantes emprenden para restablecer el equilibrio en su sistema. Estas estrategias incluyen:

Resolución de Problemas: Este enfoque implica procesos activos dirigidos hacia el cambio de las situaciones demandantes, sea a través de la alteración directa del problema causante del malestar o mediante el fortalecimiento de los recursos disponibles para enfrentarlo.

Control de Emociones: Se aplica cuando el estresor es persistente, como puede ser el fallecimiento de un ser querido. Esta estrategia busca mitigar el estrés y el dolor emocional enfocándose en el manejo efectivo de las emociones asociadas con el evento estresante (Barraza, 2006).

Según Pozos et al. (2022), las estrategias de afrontamiento son las medidas cognitivas o conductuales adoptadas para manejar y atenuar las demandas que generan tensión, ya sean externas o internas. Esto implica que, ante una situación potencialmente estresante, el estudiante primero evalúa la circunstancia para determinar su manejabilidad, carácter positivo, posibilidad de cambio o irrelevancia. Luego, identifica los recursos disponibles y las opciones viables para enfrentarla, recurriendo a estrategias de adaptación que pueden ser:

Orientadas al Problema: Centradas en la modificación del factor estresante.

Cognitivo-Comportamentales: Enfocadas en la regulación emocional, es decir, en cómo se perciben y se experimentan las situaciones estresantes para gestionar de manera más efectiva las reacciones emocionales negativas.

Así, el empleo de estrategias de afrontamiento adecuadas resulta crucial, particularmente en situaciones estresantes que son percibidas como controlables. En contraste, la ausencia de estas tácticas efectivas de manejo puede agravar los efectos del

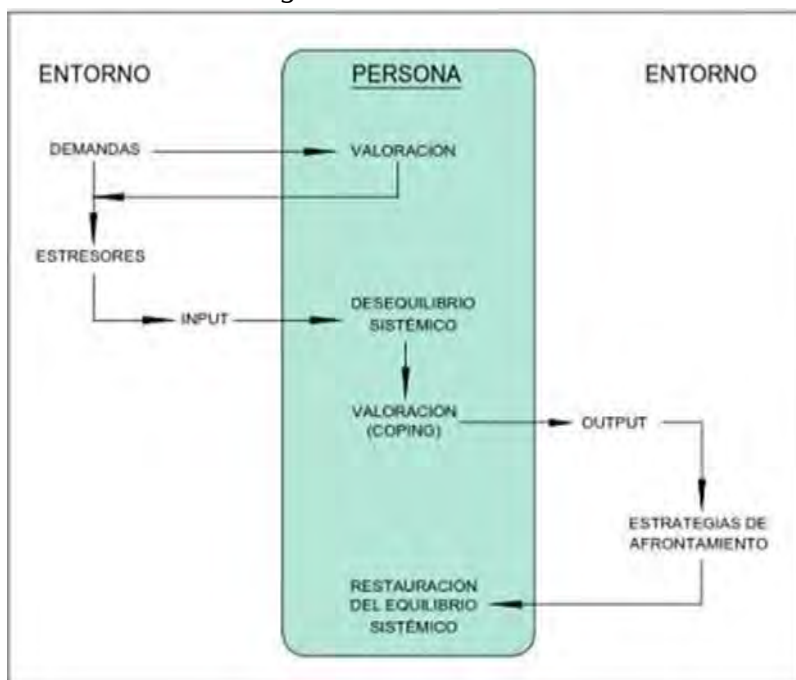
estrés, potencialmente conduciendo a enfermedades crónicas o incluso a la muerte (Pozos, et al., 2022).

2.2.2.6 Teorías y modelos de estrés académico

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico. Este es tomando como base la teoría general de sistemas y el dechado cognitivo-transaccional del estrés, este se gestó únicamente para describir el estrés académico, exponiendo al estrés académico como un estado psicológico del estudiante y precisando para su estudio tres componentes sistémicos: estresores, situación estresante y estrategias de afrontamiento (Barraza, 2006). Esta teoría parte de dos premisas:

- Supuesto sistémico: Se refiere a que el individuo se relaciona con el entorno en un continuo circuito de entrada y salida para lograr un equilibrio adecuado (Barraza, 2006).
- Supuesto cognoscitivista: Se refiere a la forma en que la persona valora las demandas de su entorno como estresantes, esto produce un desequilibrio en su sistema que será expresado a través de síntomas (físicos, psicológicos y comportamentales); esto hace a la persona utilizar sus propios recursos para afrontar la situación estresante con la finalidad de restaurar el equilibrio perdido (Barraza, 2006).

Según establece Barraza (2006) el estrés académico ocupa lugar principalmente en el ámbito educativo, manifestándose de la siguiente manera: En primer lugar el alumno que acude al colegio se ve subyugado a una gama de demandas que, en su propia valoración, son consideradas estresores (input), en segundo lugar esos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se pone de manifiesto a través de síntomas (indicadores del desequilibrio) y finalmente ese desequilibrio sistémico obliga al estudiante a tomar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio inicial.

Figura 4*Modelo Sistémico Cognoscitivista del estrés académico*

En relación con el Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2006), las estrategias de afrontamiento permiten al estudiante recuperar el equilibrio frente a las exigencias académicas percibidas como estresantes. En este sentido, el canto puede comprenderse como una estrategia pedagógica y emocional que favorece la regulación del estrés académico, debido a que promueve la relajación, la expresión emocional y el bienestar psicológico. Asimismo, Muñoz (2019) y Torres (2016) sostienen que el canto fortalece la socialización, la relajación física y mental, así como la canalización de emociones, aspectos que contribuyen a disminuir la ansiedad y la tensión generadas por las demandas escolares. De igual manera, Durán et al. (2022) señalan que el canto influye positivamente en el equilibrio emocional y la convivencia, favoreciendo una mejor adaptación del estudiante frente al entorno educativo.

Teoría de la emoción de James Lange. la sensación de miedo o cualquier otra emoción solo comienza después de experimentar estos cambios corporales, esto significa que el comportamiento emocional no es posible a menos que esté conectado al cerebro de

uno (Lang, 1994). Según la teoría, cuando un evento estimula a una persona (excitación), el sistema nervioso autónomo (SNA) reacciona creando manifestaciones fisiológicas como latidos cardíacos más rápidos, más transpiración, aumento de la tensión muscular y más. Una vez que ocurren estos eventos físicos, el cerebro interpretará estas reacciones. El resultado de la interpretación del cerebro es una emoción. En este sentido, la teoría se compara con la reacción de "lucha o huida", en la cual las sensaciones corporales preparan a una persona para reaccionar en función de la interpretación del evento y los eventos fisiológicos del cerebro.

Teoría del estrés basada en la respuesta. Esta teoría se basa en lo propuesto por Selye (1956) citado en Flores (2022) la cual explica que el estrés se genera como respuesta del organismo, se presenta a causa de un estímulo interno o externo, lo que ocasiona que el organismo reaccione para retomar un equilibrio, lo denominó síndrome de adaptación general.

La teoría de Selye al ser una respuesta biológica contiene tres fases: fase de alarma, resistencia y por último el agotamiento. Después de lo expuesto, se puede concluir que la teoría de Selye establece que el estrés, actuará como respuesta del organismo ante una situación de amenaza y que esto prepara al organismo para buscar alguna solución.

Teoría del estrés transaccional. Propuesta por Lazarus & Folkman (1986) los cuales mencionaron que es la respuesta que genera el cuerpo debido a la interacción del medio ambiente con el ser humano. Es decir que el individuo hace una valoración personal de la situación y en base a ello determina si la situación supera los recursos con los que cuenta o no, eso le va a permitir decidir cómo afrontar la situación (Uquillas, 2021).

Teorías basadas en el estímulo. Las teorías del estrés centradas en el estímulo lo interpretan y comprenden de acuerdo con las características que se asocian con los estímulos ambientales, pues consideran que éstos pueden desorganizar o alterar las funciones del organismo siendo los autores que más han desarrollado esta orientación son T.H. Holmes

y R.H. Rahe (Berrío & Mazo, 2011).

Holmes y Rahe han propuesto que los acontecimientos vitales importantes, tales como el casamiento, el nacimiento de un hijo, la jubilación, la muerte de un ser querido, el embarazo, etc., son siempre una fuente de estrés porque producen grandes cambios y exigen la adaptación del sujeto (Oros & Vogel, 2005, p. 76).

2.2.2.7 Consecuencias del estrés académico

El estrés académico produce diversas consecuencias que afectan el desarrollo integral de los adolescentes. En el ámbito de la salud mental, una exposición prolongada a las demandas escolares puede disminuir la percepción de bienestar y favorecer la aparición de síntomas como ansiedad, desmotivación y depresión. Estas manifestaciones repercuten en el desempeño escolar al reducir el interés por el aprendizaje, dificultar la concentración, incrementar el ausentismo e incluso generar intenciones de abandonar los estudios (Ministerio de Educación [MINEDU], 2024).

Desde el punto de vista conductual, los estudiantes sometidos a elevados niveles de estrés presentan mayor probabilidad de desarrollar comportamientos de riesgo. Entre ellos destacan el consumo de alcohol u otras sustancias, alteraciones en los hábitos alimenticios y conductas sexuales tempranas o sin las medidas de protección adecuadas. En el contexto educativo, estas manifestaciones suelen reflejarse en dificultades para mantener la disciplina, escasa atención durante las clases y un deterioro de las relaciones con docentes y compañeros, afectando el clima escolar y el proceso de aprendizaje (Ministerio de Educación [MINEDU], 2024).

Asimismo, el estrés influye en los procesos de toma de decisiones, debido a que favorece respuestas impulsivas o automáticas en lugar de decisiones reflexivas y conscientes frente a situaciones problemáticas. Como consecuencia, pueden presentarse conflictos en las relaciones interpersonales, disminución del rendimiento académico y afectación del

bienestar integral del estudiante. Esta realidad exige que las instituciones educativas implementen acciones preventivas y estrategias pedagógicas orientadas a fortalecer la salud emocional y el adecuado afrontamiento de las exigencias escolares (Ministerio de Educación [MINEDU], 2024).

2.2.2.8 Estrategias pedagógicas para disminuir el estrés académico

El incremento de los niveles de estrés y ansiedad en la población estudiantil representa uno de los principales desafíos para las instituciones educativas, debido a su impacto sobre el bienestar emocional y el rendimiento académico. Estas condiciones interfieren en la participación activa de los estudiantes, disminuyen su capacidad de aprendizaje y aumentan el riesgo de fracaso o abandono escolar (Cobá & Cruz, 2025).

Frente a esta problemática, resulta indispensable implementar estrategias pedagógicas sustentadas en evidencia científica que permitan prevenir, identificar y reducir los efectos del estrés académico. Dichas estrategias deben responder a las necesidades particulares de los estudiantes y considerar las características del contexto educativo en el que se desarrollan (Cobá & Cruz, 2025).

Entre las principales acciones propuestas se encuentra la incorporación de programas de educación emocional, orientados a fortalecer la identificación, comprensión y regulación de las emociones mediante técnicas de manejo del estrés. Del mismo modo, es necesario fortalecer los servicios de apoyo psicológico dentro de las instituciones educativas, favoreciendo el acceso oportuno a procesos de orientación y acompañamiento emocional. Asimismo, la detección temprana de estudiantes en situación de riesgo permite realizar intervenciones preventivas antes de que las dificultades afecten significativamente su bienestar y desempeño académico (Cobá & Cruz, 2025).

De igual manera, la capacitación permanente de docentes y personal educativo favorece la identificación temprana de manifestaciones de estrés y ansiedad, permitiendo

generar ambientes de aprendizaje más seguros y emocionalmente saludables. Estas acciones pueden complementarse con la promoción de hábitos de vida saludables, la revisión de la carga académica y el empleo de recursos tecnológicos orientados al desarrollo de habilidades para el manejo del estrés. Finalmente, la evaluación continua de las estrategias implementadas facilita introducir mejoras que incrementen su efectividad y contribuyan al bienestar integral de los estudiantes (Cobá & Cruz, 2025).

2.3. Marco conceptual

- a. Desarrollo: se entiende como el proceso de progreso y transformación que experimenta una sociedad en distintos ámbitos (social, económico, político, cultural o ambiental), orientado al mejoramiento de la calidad de vida y al avance integral de sus miembros (Rosero, 2020).
- b. Estudiante: es el centro del sistema educativo y del proceso de aprendizaje. le corresponde acceder a una educación de calidad, con instituciones y docentes comprometidos con su formación integral, recibiendo orientación adecuada y oportunidades para culminar satisfactoriamente su proceso formativo (MINEDU, 2012).
- c. Estrés académico: hace referencia al conjunto de respuestas fisiológicas, emocionales y conductuales que manifiesta el estudiante ante demandas académicas percibidas como excesivas o difíciles de afrontar, afectando su bienestar y rendimiento (Berrío & Mazo, 2011).
- d. Canto: es la emisión modulada y armónica de sonidos mediante la voz humana, que refleja la personalidad, las emociones y el estado anímico de quien canta. Además,
- e. constituye una forma de comunicación artística y expresión emocional (Matta, 2018).

- f. Adaptación: capacidad intelectual y emocional que permite responder de manera coherente a las exigencias del entorno, ajustando la conducta y las emociones para mantener el equilibrio personal y social (Ramírez et al., 2003).
- g. Competencias: conjunto integrado de conocimientos, habilidades y actitudes que posibilitan un desempeño eficaz en diversos contextos académicos, sociales o profesionales; es decir, el “saber hacer” aplicado a situaciones reales (Gobierno de Canarias, 2025).
- h. Recurso pedagógico: se refiere a los materiales, estrategias o actividades diseñadas para facilitar el aprendizaje y promover la exploración, la reflexión y la expresión de ideas, permitiendo a los estudiantes desarrollar sus propias habilidades y experiencias educativas (Roque et al., 2020).
- i. Ritmo: elemento esencial de la música que organiza los sonidos en patrones regulares de duración y acento, determinando el movimiento y la expresividad de una composición musical (Guaita et al., 2025).
- j. Notación musical: sistema gráfico de símbolos y signos que permite representar los sonidos y estructuras de una obra musical, facilitando su interpretación por parte del ejecutante (Música Antigua, 2022).
- k. Audición: proceso mediante el cual se perciben, analizan y comprenden los elementos sonoros de la música, favoreciendo la apreciación estética y el desarrollo de habilidades interpretativas vocales o instrumentales (Musifica, 2025).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

El canto como recurso pedagógico influye significativamente en la reducción del estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis - 2024.

3.1.2 Hipótesis específicas

- a) El canto como recurso pedagógico influye significativamente en la reducción del nivel de estresores en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis - 2024.
- b) El canto como recurso pedagógico influye significativamente en la mejora de los síntomas en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis - 2024.
- c) El canto como recurso pedagógico influye significativamente en la aplicación de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de afrontamiento en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis - 2024.

3.2. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de variable canto

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Proceso de aplicación del taller	
Canto	Considerada una de las formas de arte más primitivas practicadas por el ser humano, el canto implica la generación de melodías mediante la voz. Esta capacidad se ha cultivado a lo largo de diversas culturas alrededor del planeta, empleándose ampliamente en ámbitos como la música, el teatro, la religión, y otras manifestaciones artísticas (Armas, et al., 2017).	El programa de canto se aplicó de manera secuencial y progresiva durante diez sesiones, con una duración promedio de 60 minutos por sesión, desarrolladas en el aula de música de la institución educativa Almirante Miguel Grau – Checacupe. Cada sesión estuvo diseñada bajo un enfoque vivencial, lúdico y participativo, centrado en la expresión emocional y la reducción del estrés académico de los estudiantes del tercer grado de secundaria.	Desarrollo de la sensibilidad	Sesión 1: identificación de sonidos del entorno y emociones. Sesión 2: emisión de sonidos onomatopéyicos Sesión 3: percepción y clasificación de sonidos ambientales.
			Sentido rítmico	Sesión 4: repetición de secuencias sonoras (Call and Response), Sesión 5: percusión corporal con ritmo musical (Mozart). Sesión 6: reconocimiento de sonidos suaves, fuertes, altos y bajos.
			Notación musical	Sesión 7: creación de una canción grupal (composición y ritmo). Sesión 8: aplicación de técnicas de expresión y respiración en el canto.
			Audición	Sesión 9: juego de vocalización e interpretación en dúos. Sesión 10: audición e interpretación del tema “Sueños” (Diego Torres).
				Se desarrollo mediante sesiones de talleres.

Tabla 2*Operacionalización de variable canto*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	de Expresión final
Estrés Académico	El estrés académico se manifiesta cuando la relación entre el estudiante y su entorno académico es percibida como amenazante o superadora de sus capacidades, comprometiendo su bienestar. Afecta su salud y estado emocional, incrementa la tensión muscular, produce sobrecarga funcional, desequilibrio postural, alteraciones psicológicas, y afecta la concentración y memoria, repercutiendo negativamente en el rendimiento académico (Pérez, 2020).	Según el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico propuesto por Barraza (2006); Castillo y Barraza (2020), este fenómeno se estructura en tres dimensiones fundamentales: los estímulos estresores, los síntomas del estrés y las estrategias de afrontamiento.	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor Tiempo para realizar las tareas Físicos Psicológicos Conductuales Buscar información Elaborar Ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse	1. Nunca 2. Rara vez 3. Algunas veces 4. Casi siempre 5. Siempre	0-29 Muy bajo 30-60 Bajo 61-92 Regular 93-124 Alto 125 a + Muy alto

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Enfoque, tipo, nivel y diseño de la investigación

4.1.1 Enfoque de investigación

El enfoque adoptado en esta investigación fue cuantitativo, caracterizado por la recolección y el análisis sistemático de datos numéricos. Este enfoque permitió responder a las preguntas de investigación y comprobar de manera preliminar la hipótesis planteada. Se sustentó en técnicas de medición, recuento y análisis estadístico, con el objetivo de identificar patrones de comportamiento dentro de una población específica (Hernández & Mendoza, 2018). Asimismo, el enfoque cuantitativo permitió medir objetivamente los cambios producidos en los niveles de estrés académico antes y después de la intervención con talleres de canto, facilitando la comparación de resultados mediante procedimientos estadísticos y garantizando mayor precisión en la interpretación de los datos obtenidos.

4.1.2 Tipo de investigación

El estudio se clasificó como una investigación aplicada, ya que se orientó a la utilización práctica del conocimiento obtenido. Su finalidad fue comprender y dar solución a una problemática concreta, como es el estrés académico en estudiantes, mediante la implementación de una estrategia pedagógica basada en el canto (Sánchez & Reyes, 2015).

En ese sentido, la investigación no solo buscó generar conocimiento teórico, sino también aportar una alternativa pedagógica orientada al bienestar emocional de los estudiantes, mediante la aplicación del canto como estrategia para disminuir el estrés académico en el contexto escolar.

4.1.3 Nivel de investigación

La investigación se ubicó en el nivel explicativo, al buscar establecer relaciones de causa y efecto entre las variables de estudio. En este caso, se examinó la influencia del canto

sobre los niveles de estrés académico, aportando evidencia empírica que contribuye a una comprensión más profunda de este fenómeno en el contexto escolar (Sánchez & Reyes, 2015).

4.1.4 Diseño de investigación

El diseño metodológico fue de tipo preexperimental, con un solo grupo y aplicación de pre-test y post-test. Inicialmente, se evaluó el nivel de estrés académico de los estudiantes (pre- test). Posteriormente, se implementó la intervención con la variable independiente (el canto), para finalmente aplicar una medición posterior (post-test) que permitiera observar los cambios ocurridos tras la intervención. Este diseño facilitó la comparación entre ambos momentos y permitió identificar posibles efectos del canto sobre la variable dependiente (Hernández & Mendoza, 2018).

GE: O_1 -----X----- O_2 -----

GE: grupo experimental

O_1 : medición inicial o pretest (nivel de estrés académico antes del canto) X: aplicación del programa de talleres de canto

O_2 : medición final o posttest (nivel de estrés académico después del canto)

El diseño preexperimental permitió observar de manera directa las variaciones producidas en el grupo de estudio luego de la intervención pedagógica. A través de la comparación entre el pretest y el posttest, se evaluó el efecto del programa de canto sobre el nivel de estrés académico presentado por los estudiantes.

4.2 Población y muestra de la investigación

4.2.1 Población

La población estuvo conformada por los 37 estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Almirante Miguel Grau, ubicada en el distrito de Checacupe, provincia de Canchis.

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes adolescentes que comparten características académicas y contextuales similares, lo cual permitió desarrollar la investigación dentro de un entorno educativo homogéneo y pertinente para el análisis de la variable estrés académico.

Tabla 3

Distribución de la población

	f	%
Mujeres	18	48.65
Varones	19	51.35
Total	37	100

Nota. Tomado de la nómina de matrícula de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau

4.1.2 Muestra

Se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia. Se seleccionó a los participantes considerando criterios de disponibilidad y accesibilidad, tomando como muestra a 15 estudiantes del tercer grado, sección “A”, quienes cumplieron los criterios de inclusión establecidos (Hernández & Mendoza, 2018).

La selección de la muestra respondió a criterios de accesibilidad, participación y permanencia durante el desarrollo de los talleres de canto, garantizando la aplicación continua del pretest, intervención y postest en los estudiantes participantes.

Tabla 4

Distribución de la muestra

	f	%
Mujeres	7	46.67
Varones	8	53.33
Total	15	100.00

Nota. Tomado de la nómina de matrícula de la Institución Educativa Mx Almirante Miguel Grau

Criterios de inclusión

- Estudiantes que participaron de los talleres de canto.
- Estudiantes que cuenten con la autorización de los padres de familia.
- Estudiantes que deseen formar parte de la investigación.

4.3 Técnicas de recolección de información Técnicas

Se empleó la técnica de la encuesta, aplicada antes y después de la intervención (pre-test y post-test), con el propósito de medir el nivel de estrés académico de los estudiantes. Entre ambas aplicaciones se realizaron sesiones de aprendizaje de canto, orientadas a influir en la variable dependiente.

La aplicación de la encuesta se realizó de manera presencial dentro del horario escolar, garantizando condiciones adecuadas para la comprensión y respuesta de los ítems. Asimismo, se brindó orientación previa a los estudiantes sobre el propósito del instrumento y la importancia de responder con sinceridad.

Instrumentos

Para la medición del estrés académico se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV, adaptado por Rosales (2016). Este instrumento consta de 29 ítems distribuidos en tres dimensiones: factores estresores, síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento. Cada ítem se responde mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, lo que permite cuantificar la intensidad del estrés académico percibido por los estudiantes.

El Inventario SISCO SV permitió evaluar de manera integral las manifestaciones del estrés académico en los estudiantes, considerando tanto los factores que generan tensión como las respuestas físicas, psicológicas y las estrategias de afrontamiento desarrolladas frente a las exigencias escolares.

En términos psicométricos, el instrumento presenta una fiabilidad original aceptable, reportada con un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.778. En el presente estudio, tras la

aplicación del instrumento y el análisis estadístico respectivo, se obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.890, lo cual indica una alta consistencia interna y, por tanto, una excelente fiabilidad del instrumento en el contexto de esta investigación.

De acuerdo con los criterios de interpretación de confiabilidad, un Alfa de Cronbach superior a 0.80 evidencia una consistencia interna alta, lo que demuestra que los ítems del instrumento presentan adecuada correlación y permiten medir de forma confiable el estrés académico en la muestra estudiada.

La validez de contenido fue previamente verificada mediante juicio de expertos. Cinco evaluadores especializados en psicología educativa y medición validaron los ítems, otorgando puntuaciones consistentes y confirmando la pertinencia de su aplicación en poblaciones escolares de nivel secundario.

La validación mediante juicio de expertos permitió verificar la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems en relación con los objetivos de la investigación y las dimensiones de la variable estudiada.

4.4 Técnicas de análisis e interpretación de la información

El procesamiento de datos se realizó mediante el uso de sistemas informáticos. Se aplicó estadística descriptiva para caracterizar los niveles de estrés académico antes y después de la intervención, utilizando tablas de frecuencia, porcentajes y gráficos.

Para la contrastación de hipótesis se recurrió a estadística inferencial, seleccionando la prueba no paramétrica más adecuada en función del tamaño muestral y la distribución de los datos. Los resultados obtenidos fueron organizados y codificados para facilitar su interpretación. Posteriormente, los datos fueron procesados estadísticamente a fin de identificar las variaciones existentes entre las mediciones inicial y final del nivel de estrés académico.

4.5 Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas

Dado que el diseño metodológico de la investigación fue preexperimental con un solo grupo y se realizaron mediciones antes y después de la intervención, se empleó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon. Esta prueba no paramétrica resulta apropiada para muestras pequeñas y permite comparar los valores obtenidos en el pretest y postest de una misma variable, evaluando si existen diferencias significativas tras la aplicación del programa de canto. La utilización de la prueba de Wilcoxon permitió determinar si las diferencias observadas entre el pretest y el postest fueron estadísticamente significativas, contribuyendo a verificar el efecto de la intervención basada en el canto sobre el estrés académico de los estudiantes.

Prueba estadística utilizada:

- Tipo de prueba: prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas.
- Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$ (95 % de confianza).
- Criterio de decisión: si el valor de $p < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alterna (H_1), evidenciando que el canto influyó significativamente en la reducción del estrés académico.

CAPÍTULO V

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Percepción de los resultados

Los resultados se respaldaron en los datos obtenidos mediante la aplicación del Inventario SISCO de Estrés Académico (SISCO SV), diseñado por Arturo Barraza Macías y adaptado por Juana Rosales Fernández (2016). Este instrumento evaluó las dimensiones de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento que caracterizan el estrés académico en los estudiantes.

Cómo se aplicó el programa:

Se desarrolló un programa de 10 sesiones de canto con los estudiantes del tercer grado de secundaria. Cada sesión tuvo una duración aproximada de 60 minutos y siguió una secuencia metodológica de sensibilización, ritmo, expresión vocal y audición. El propósito fue reducir el estrés académico, favoreciendo la respiración, la relajación, la expresión emocional y el trabajo grupal.

Cómo se recogieron los datos:

El Inventario SISCO SV se aplicó en dos momentos: antes de la intervención (pretest) y después de finalizar las sesiones (postest). Las respuestas fueron anónimas y se registraron en planillas, permitiendo identificar los niveles de estrés académico en cada dimensión.

Cómo se procesaron los datos:

Se realizó inicialmente un análisis descriptivo (frecuencias y porcentajes) para observar la distribución de los niveles de estrés antes y después del programa. Luego, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk. Dado que los datos no presentaron distribución normal, se utilizó la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon ($\alpha = 0.05$), adecuada para comparar las mediciones pretest y postest dentro de un mismo grupo.

Además, en este proceso se calificaron las respuestas según el baremo del Inventario SISCO SV (De los Santos, 2019), que establece cinco niveles de clasificación: muy bajo, bajo, moderado, alto y muy alto. Cada estudiante fue ubicado en el nivel correspondiente de acuerdo con la suma de sus puntajes en cada dimensión, lo que permitió determinar la clasificación general del grupo antes y después de la intervención y evidenciar los cambios logrados tras la aplicación del programa de canto.

Cómo se presentaron los resultados:

Los hallazgos se presentaron en tablas y figuras, organizadas por dimensión (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) y por variable global (estrés académico), diferenciando los resultados obtenidos en el pretest y el posttest para facilitar la comparación visual.

La interpretación de los resultados se sustentó en:

- Los porcentajes y tendencias observadas en las tablas/figuras.
- Los valores p de la prueba de Wilcoxon (si $p < 0.05$, el cambio es significativo).

En conjunto, este procedimiento permitió responder a los objetivos de la investigación y comprobar la influencia del canto en la reducción del estrés académico en los estudiantes de la institución educativa Almirante Miguel Grau – Checacupe, Canchis - 2024.

5.2 Resultados

5.2.1 Resultados descriptivos

Para la interpretación de los datos, se tomaron en cuenta los siguientes criterios:

- Los ítems del Inventario SISCO SV que corresponden a cada dimensión e indicador (por ejemplo, recarga de trabajos, evaluaciones, personalidad del docente y tiempo disponible).
- Las clasificaciones globales establecidas por el instrumento, que permiten ubicar

los niveles de estrés en categorías de muy bajo, bajo, moderado, alto o muy alto.

- Los conceptos teóricos desarrollados en el marco conceptual, que definen cada dimensión del estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento).

De esta manera, los resultados no solo se interpretaron en función de los valores numéricos, sino también en relación con la comprensión teórica del estrés académico y el objetivo del programa de canto como estrategia para mejorar el bienestar emocional de los estudiantes.

5.2.1.1 Resultados por dimensiones

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la dimensión “Estresores” antes de la intervención (pretest y posttest), los cuales reflejan el nivel de percepción de situaciones generadoras de estrés académico en los estudiantes evaluados.

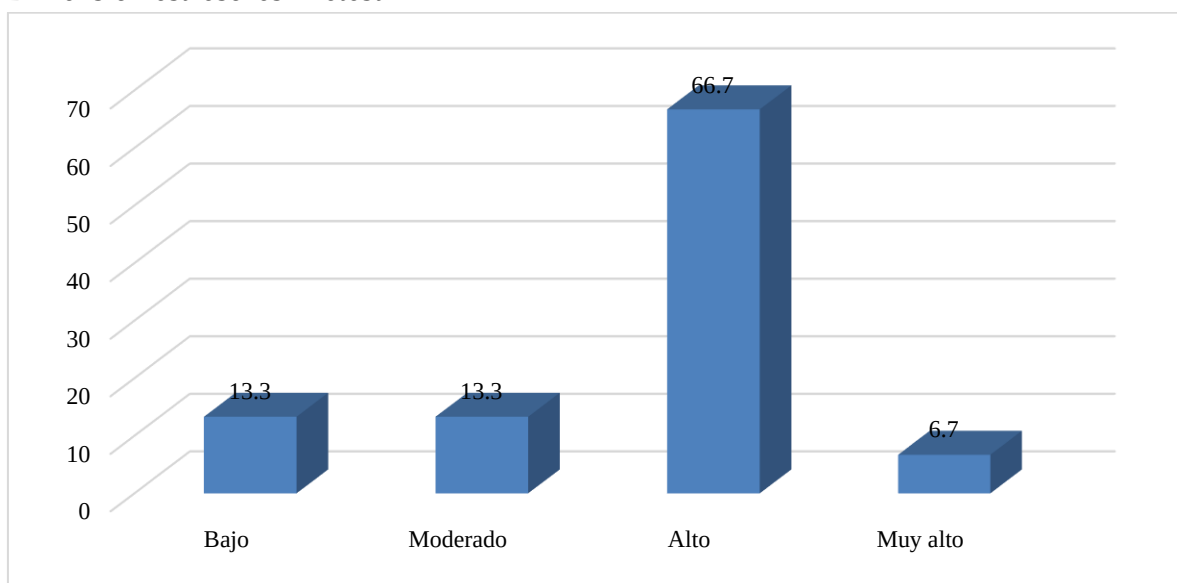
a. Dimensión estresores

Tabla 5

Dimensión estresores Pretest

	<i>f</i>	%
Bajo	2	13.3
Moderado	2	13.3
Alto	10	66.7
Muy alto	1	6.7
Total	15	100.0

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Figura 5*Dimensión estresores Pretest*

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

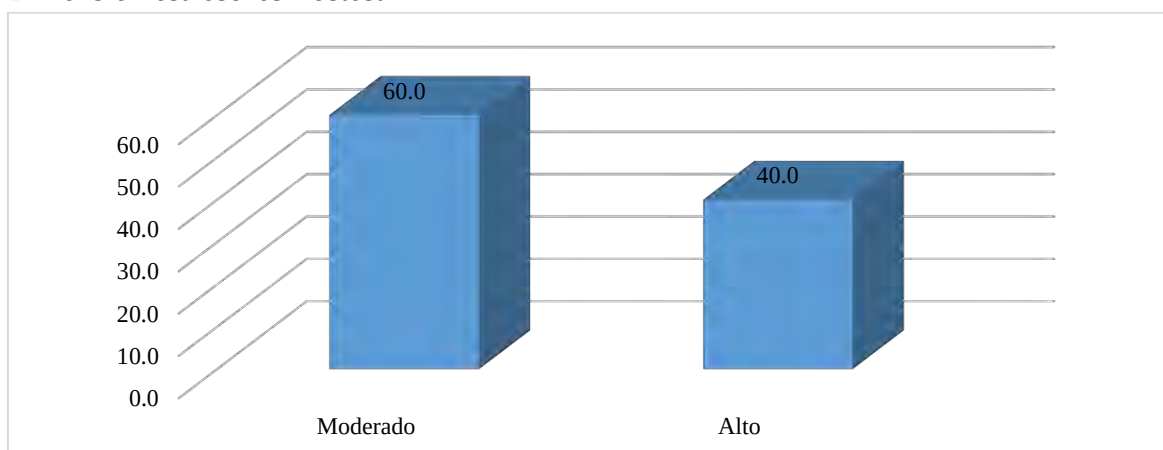
Antes de la intervención, la mayoría de los estudiantes se ubicaron en el nivel alto de estrés académico (66.7%), seguido de los niveles moderado y bajo (13.3%), y un 6.7% en el nivel muy alto. Esto evidencia que los estudiantes experimentaban una presión académica considerable, reflejada en una percepción constante de exigencias y sobrecarga escolar.

Las principales fuentes de estrés estuvieron relacionadas con la cantidad de trabajos, evaluaciones continuas, poca comprensión de los temas y el tiempo limitado para cumplir tareas, además del carácter docente y la competitividad entre compañeros, que generaron un entorno tenso y emocionalmente demandante.

Tabla 6*Dimensión estresores Posttest*

	<i>f</i>	%
Moderado	9	60.0
Alto	6	40.0
Total	14	100.0

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Figura 6*Dimensión estresores Posttest*

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV. Interpretación

Después de la intervención, la mayoría de los estudiantes se ubicaron en el nivel moderado de estrés académico (60.0%), mientras que el 40.0% permaneció en el nivel alto, sin casos en niveles muy alto ni bajo. Este cambio indica una disminución de la presión académica, pues los alumnos percibieron con menor intensidad factores como la sobrecarga de trabajos, las evaluaciones exigentes, el carácter docente o la competencia entre compañeros, que son los ítems evaluados en esta dimensión.

Estos resultados muestran que los estudiantes lograron afrontar mejor las exigencias escolares y mantener una actitud más tranquila frente a las actividades académicas. La mejora se explica por el efecto regulador del canto, que durante las sesiones promovió la relajación corporal y mental, la expresión emocional libre y el trabajo en grupo. Actividades como la emisión vocal consciente, el canto coral y los ejercicios de respiración y ritmo ayudaron a liberar tensiones y a mejorar el autocontrol emocional.

En resumen, el programa de canto actuó como un recurso pedagógico para reducir la percepción de presión escolar, fortaleciendo la calma, la cooperación y la confianza de los estudiantes en su entorno de aprendizaje.

b. Dimensión síntomas

Tabla 7

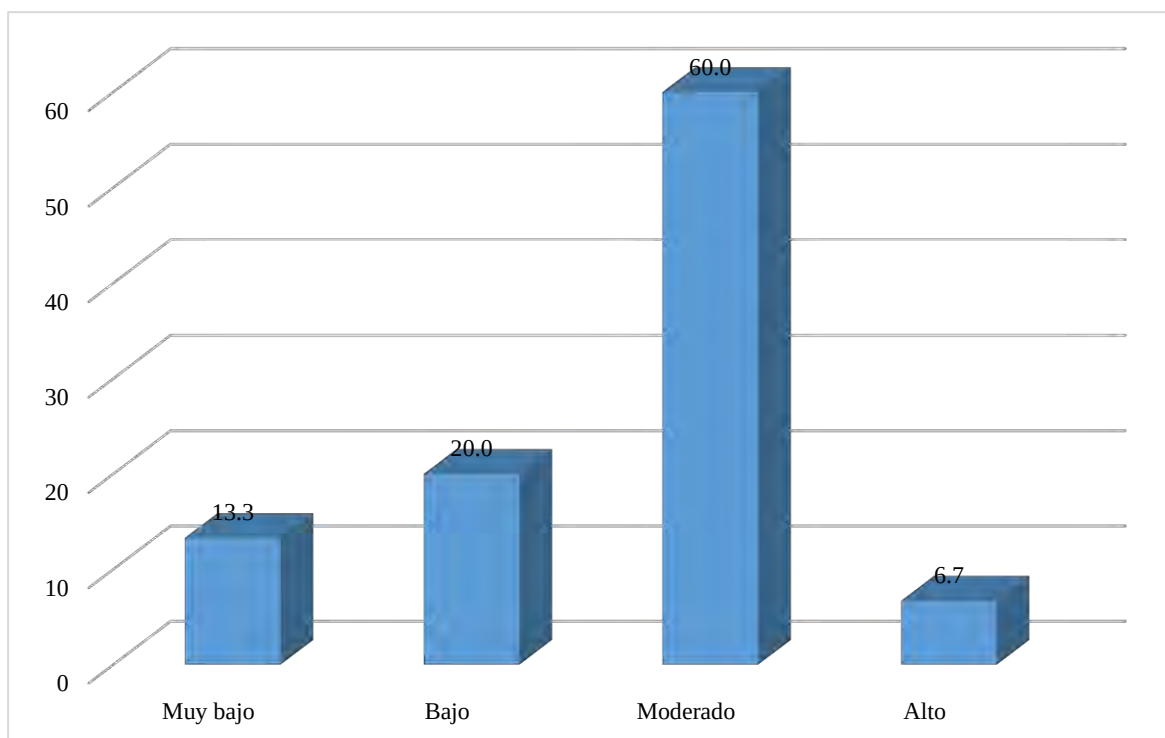
Dimensión síntomas Pretest

	<i>f</i>	%
Muy bajo	2	13.3
Bajo	3	20.0
Moderado	9	60.0
Alto	1	6.7
Total	15	100.0

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Figura 7

Dimensión síntomas Pretest



Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Interpretación

Antes de la intervención, la mayoría de los estudiantes se ubicaron en el nivel moderado de síntomas (60.0%), seguido del nivel bajo (20.0%) y muy bajo (13.3%), mientras que solo un 6.7% presentó un nivel alto. Esto muestra que varios estudiantes ya manifestaban signos de estrés, aunque sin llegar a niveles extremos.

Los ítems de esta dimensión reflejan síntomas físicos (fatiga, trastornos del sueño, dolores de cabeza), emocionales (tristeza, ansiedad, irritabilidad) y conductuales (aislamiento, desgano, cambios en el apetito). Estos resultados evidencian que el estrés académico no solo afectaba el rendimiento escolar, sino también el bienestar físico y emocional de los estudiantes.

Tabla 8

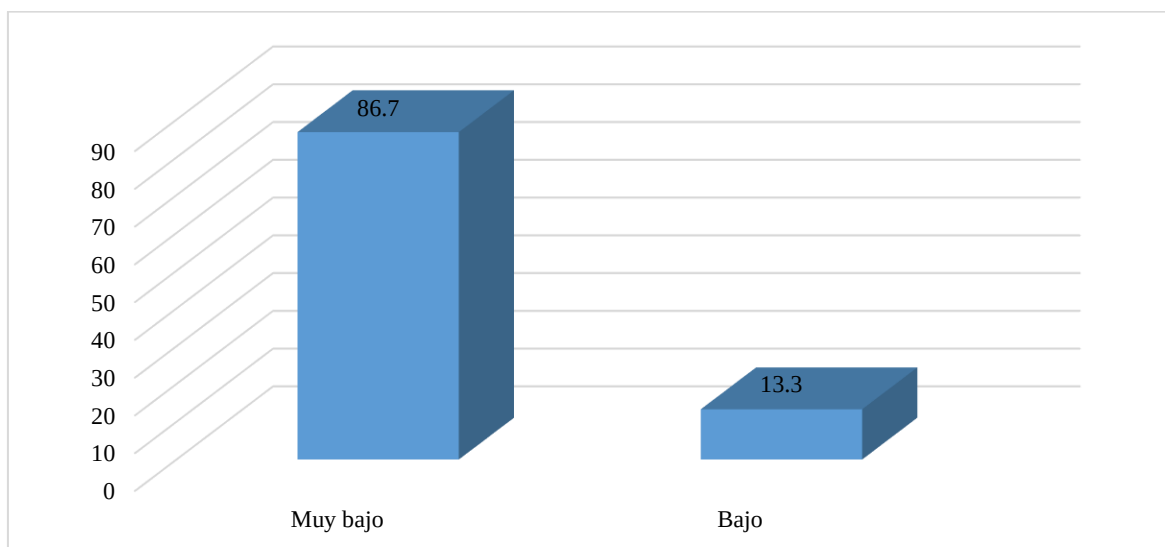
Dimensión síntomas Posttest

	<i>f</i>	%
Muy bajo	13	86.7
Bajo	2	13.3
Total	15	100.0

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Figura 8

Dimensión síntomas Posttest



Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Interpretación

Después de la intervención, la mayoría de los estudiantes se ubicaron en el nivel muy bajo (86.7%), mientras que el resto (13.3%) se mantuvo en el nivel bajo, sin casos en los niveles moderado ni alto. Esto indica una reducción significativa de los síntomas físicos, emocionales y conductuales del estrés académico.

Los estudiantes reportaron sentirse más tranquilos, con mejor descanso, menos ansiedad y menos irritabilidad, además de exponer mayor energía y disposición para participar en clase. El cambio se explica por el efecto terapéutico del canto, que actuó como un medio de liberación emocional y relajación corporal. Las sesiones de canto coral, respiración y expresión vocal ayudaron a disminuir la tensión muscular, mejorar la oxigenación y canalizar emociones negativas. Cantar en grupo también reforzó la sensación de apoyo y pertenencia, lo que redujo sentimientos de soledad o frustración.

En conjunto, el programa de canto favoreció el equilibrio emocional y físico de los estudiantes, reduciendo notablemente los síntomas de estrés y fortaleciendo su bienestar general.

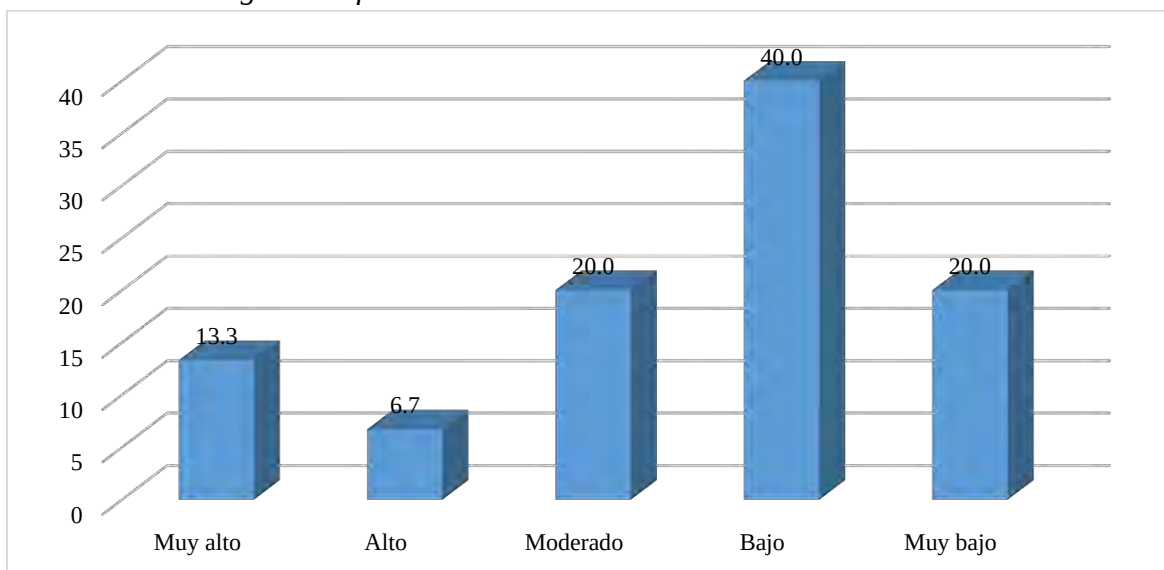
c. Dimensión estrategias de afrontamiento

Tabla 9

Dimensión estrategias de afrontamiento Pretest

	<i>f</i>	%
Muy alto	2	13.3
Alto	1	6.7
Moderado	3	20.0
Bajo	6	40.0
Muy bajo	3	20.0
Total	15	100.0

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Figura 9*Dimensión estrategias de afrontamiento Pretest*

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Interpretación

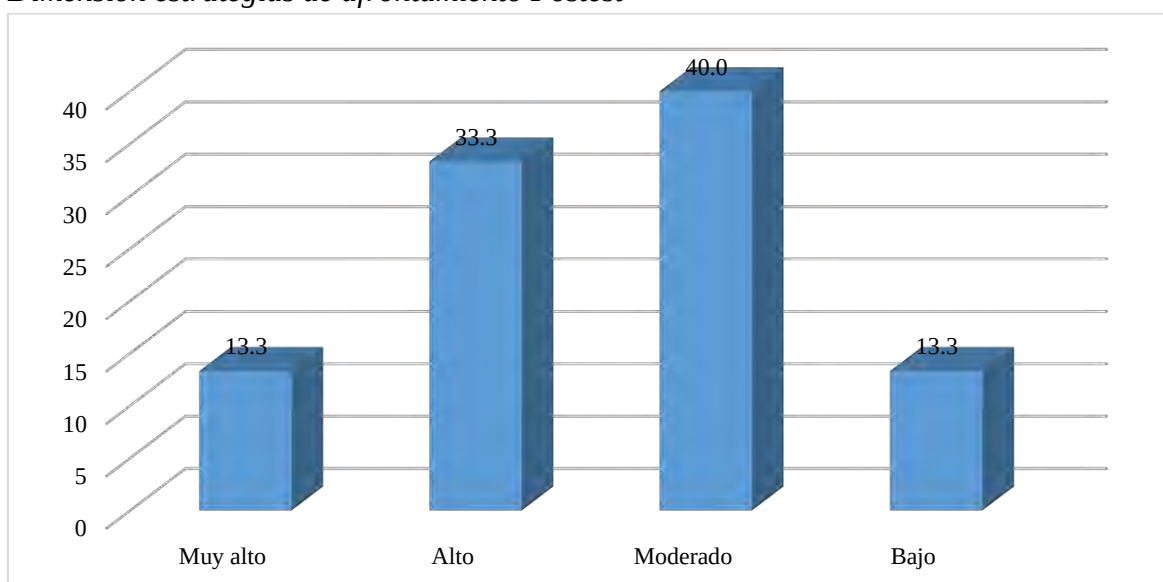
Antes de la intervención, la mayoría de los estudiantes se ubicaron en el nivel bajo (40.0%), seguido por los niveles muy bajo y moderado (20.0% cada uno), mientras que solo algunos alcanzaron los niveles alto (6.7%) y muy alto (13.3%).

Esto muestra que los estudiantes utilizaban con poca frecuencia estrategias adecuadas para manejar el estrés académico. Según los ítems de esta dimensión, muchos no solían planificar sus tareas, buscar apoyo, expresar sus emociones o elogiar sus logros, recurriendo pocas veces a la reflexión o al autocontrol emocional. En general, enfrentaban las presiones escolares de manera espontánea y sin herramientas claras para canalizar el estrés, lo que dificultaba su manejo emocional y académico.

Tabla 10*Dimensión estrategias de afrontamiento Posttest*

	<i>f</i>	%
Muy alto	2	13.3
Alto	5	33.3
Moderado	6	40.0
Bajo	2	13.3
Total	15	100.0

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Figura 10*Dimensión estrategias de afrontamiento Posttest*

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Interpretación

Después de la intervención, se observó una mejora general en el uso de estrategias de afrontamiento. El 40.0% de los estudiantes se ubicó en el nivel moderado, el 33.3% en el nivel alto y el 13.3% en el nivel muy alto, mientras que solo el 13.3% permaneció en el nivel bajo. Este desplazamiento hacia niveles superiores indica que los estudiantes aprendieron a enfrentar mejor las situaciones estresantes.

En relación con los ítems, se notó un mayor uso de planificación, diálogo con

compañeros o docentes, búsqueda de apoyo, expresión de emociones y autovaloración positiva. Los estudiantes revelaron más seguridad y control emocional, respondiendo con mayor serenidad ante las exigencias académicas.

La mejora se explica por el impacto positivo del programa de canto, que promovió la colaboración, la comunicación y la confianza grupal. Las actividades de canto coral, respiración y expresión corporal ayudaron a reconocer emociones y canalizarlas adecuadamente, fortaleciendo habilidades de afrontamiento y cohesión entre pares.

En conclusión, el canto funcionó como una herramienta educativa y emocional que permitió a los estudiantes afrontar mejor el estrés escolar, mediante la autoconfianza, el trabajo en equipo y la autorregulación emocional.

d. Variable estrés académico

Tabla 11

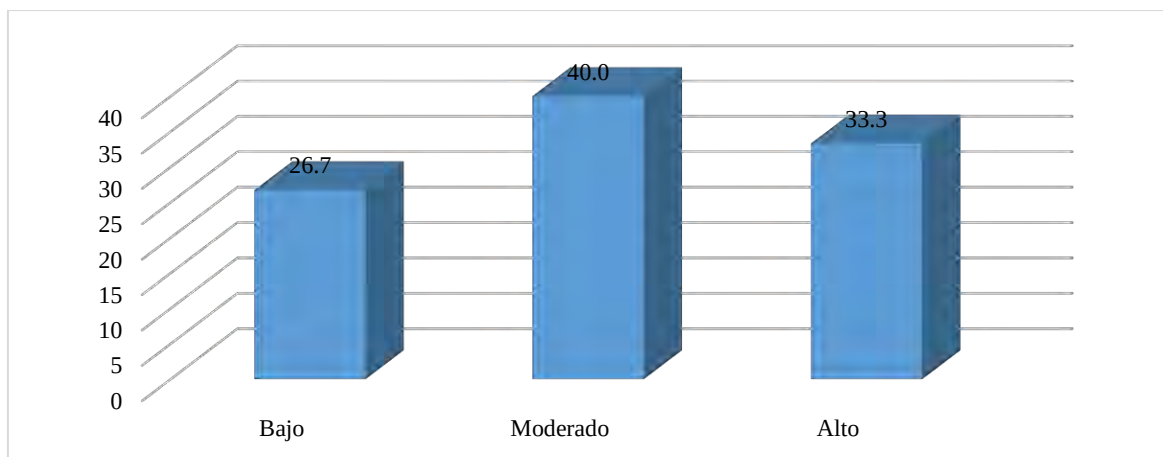
Variable estrés académico Pretest

	<i>f</i>	%
Bajo	4	26.7
Moderado	6	40.0
Alto	5	33.3
Total	15	100.0

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Figura 11

Variable estrés académico Pretest



Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Interpretación

Antes de la intervención, los resultados revelaron que el 40.0% de los estudiantes se encontraba en el nivel moderado de estrés académico, seguido por un 33.3% en el nivel alto y un 26.7% en el nivel bajo. En conjunto, más de siete de cada diez estudiantes (73.3%) presentaban niveles de estrés entre moderado y alto, lo que evidenció una presencia significativa de tensión emocional y mental frente a las exigencias escolares.

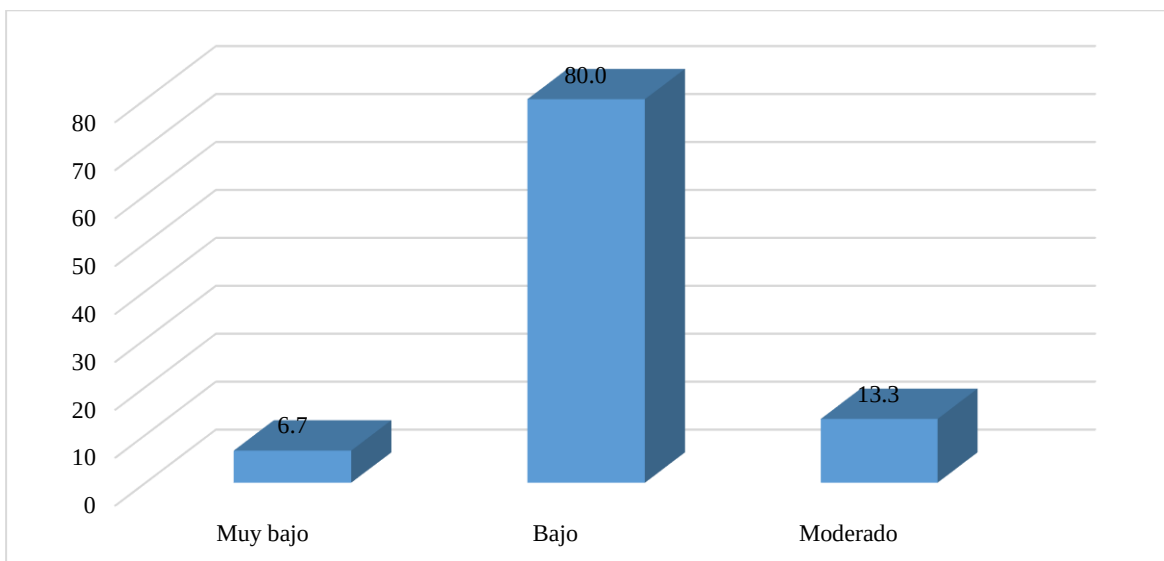
Esta situación reflejaba que los estudiantes experimentaban cansancio, ansiedad y presión constante ante los trabajos, exámenes y responsabilidades académicas. Muchos presentaban signos de irritabilidad o desánimo, mientras que otros presentaban dificultades de concentración y organización de tareas. Estas manifestaciones afectaban su rendimiento y bienestar emocional, generando un clima de preocupación y carga psicológica dentro del aula.

Tabla 12

Variable estrés académico Posttest

	<i>f</i>	<i>%</i>
Muy bajo	1	6.7
Bajo	12	80.0
Moderado	2	13.3
Total	15	100.0

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Figura 12*Variable estrés académico Posttest*

Nota. Datos recolectados mediante el Inventario de Estrés Académico SISCO SV.

Interpretación

Después de la intervención, se evidenció una reducción significativa de los niveles de estrés académico, ya que el 80.0% de los estudiantes se ubicó en el nivel bajo, un 13.3% en el nivel moderado y solo un 6.7% en el nivel muy bajo. No se registraron casos en los niveles alto ni muy alto, lo cual demuestra una mejora general en el equilibrio emocional y en la capacidad para afrontar las demandas escolares.

En comparación con los resultados del pre-test, se observa un descenso de más del 60% en los niveles altos de estrés, acompañado de un incremento notable en los niveles bajos. Esto significa que la mayoría de los estudiantes experimentó una disminución del estrés percibido, exponiendo mayor tranquilidad, confianza y control emocional frente a sus actividades académicas.

Esta mejora se atribuye al efecto positivo del programa de canto, que durante las sesiones promovió la relajación física y mental, la respiración consciente y la expresión emocional libre. El canto en grupo fortaleció la cohesión social y el sentido de pertenencia,

reduciendo el temor a participar y generando un ambiente más amable y cooperativo en el aula.

En conjunto, los resultados señalan que el canto actuó como un recurso pedagógico y terapéutico eficaz, favoreciendo la autorregulación emocional, la disminución de la ansiedad y la creación de un clima escolar más armónico, donde los estudiantes pudieron desenvolverse con mayor bienestar y motivación.

5.3 Prueba de hipótesis

Antes de aplicar la prueba estadística para contrastar la hipótesis de investigación, se realizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, con el objetivo de verificar si los datos recolectados seguían una distribución normal. Esta prueba es adecuada para muestras pequeñas (menores de 50 casos) y permitió determinar el tipo de análisis inferencial más apropiado.

Tabla 13

Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Estresores Pretest	,771	14	,002
Estresores Posttest	,616	14	,000
Síntomas Pretest	,771	14	,002
Síntomas Posttest	,297	14	,000
Estrategias de afrontamiento Pretest	,881	14	,059
Estrategias de afrontamiento Posttest	,901	14	,115
Estrés académico Pretest	,810	14	,007
Estrés académico Posttest	,551	14	,000

Nota. Datos recolectados mediante el test de Shapiro-Wilk en SPSS, versión 25.

5.3.1 Prueba de hipótesis específica

De acuerdo con los valores de significancia (Sig.), se observó que la mayoría de las variables no presentaron una distribución normal, ya que sus niveles de significancia fueron menores a 0.05. Solo las variables “Estrategias de afrontamiento pre-test” (Sig. = 0.059) y

“Estrategias de afrontamiento post-test” (Sig. = 0.115) no rechazaron la hipótesis nula de normalidad. En consecuencia, se optó por utilizar la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon para contrastar la hipótesis general y específicas de esta investigación.

a) Prueba de hipótesis específica 1:

- Ha: el canto como recurso pedagógico influye significativamente en los niveles estresores en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.
- Ho: el canto como recurso pedagógico no influye significativamente en los niveles estresores en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.

Tabla 14

Pruebas de hipótesis – estresores pre y postest

			N	Rango promedio	Suma de rangos
Estresores	Pretest	- Rangos negativos	3 ^a	6,17	18,50
Estresores	Postest	Rangos positivos	8 ^b	5,21	36,50
		Empates	4 ^c		
		Total	14		

a. Estresores Pretest < Estresores Postest

b. Estresores Pretest > Estresores Postest

c. Estresores Pretest = Estresores Postest

La tabla muestra los resultados obtenidos a partir de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la comparación de los niveles de estrés según los estresores antes y después de la intervención con canto. Se trabajó con una muestra de 15 estudiantes, de los cuales:

- En 8 casos, el nivel de estresores en el pre-test fue mayor que en el post-test (rangos positivos), lo que indica una disminución del estrés en esa dimensión.
- En 3 casos, el nivel de estresores en el pre-test fue menor que en el post-test (rangos negativos), es decir, se observó un aumento.

- En 4 casos, los niveles se mantuvieron iguales en ambas mediciones (empates).

El promedio de rango fue mayor en los casos con disminución del estrés, en comparación con los que reportaron un aumento, aunque esta diferencia aún no indica significancia estadística por sí sola. Esta tabla proporciona la base descriptiva sobre la cual se calculó el valor de Z y el nivel de significancia que se presenta en la tabla siguiente.

Tabla 15

Pruebas de hipótesis – estresores pre y posttest

	Estresores pretest
	Estresores posttest
Z	-,973 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,33

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Interpretación

El análisis inferencial muestra un valor de $Z = -0.973$ y una significancia $p = 0.331$, superior al nivel crítico $\alpha = 0.05$. Esto significa que no se halló una diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de estresores antes y después de la intervención con canto. En consecuencia, no se rechazó la hipótesis nula (H_0).

Aunque los resultados no fueron estadísticamente significativos, el cambio observado indica una tendencia positiva hacia la reducción de los estresores académicos. En términos prácticos, esto indica que el canto tuvo un efecto favorable, pero leve, posiblemente por el corto tiempo de intervención o la diversidad de respuestas emocionales entre los estudiantes.

Antes de la intervención, el 66.7% de los estudiantes presentaba un nivel alto de estresores y un 13.3% moderado, reflejando que la mayoría percibía su entorno académico como exigente y estresante, con sobrecarga de tareas, evaluaciones constantes y presión por el rendimiento.

Durante la intervención se aplicó un programa de 10 sesiones de canto, centrado en la respiración consciente, la expresión emocional, el ritmo y el canto coral. Estas actividades buscaban relajar el cuerpo y la mente, fomentar la cooperación y reducir la tensión acumulada en el aula.

Después del programa, el 60.0% de los estudiantes se ubicó en el nivel moderado y el 40.0% en el nivel alto, lo que representa una disminución del estrés extremo y un desplazamiento hacia niveles más equilibrados. Aunque la diferencia no alcanzó significancia estadística, se evidenció una mejora emocional en los estudiantes, quienes reflejaron estar más tranquilos, participativos y menos presionados frente a las tareas escolares.

El canto actuó como un medio regulador del estado emocional, ayudando a los estudiantes a respirar mejor, liberar tensiones y conectarse con sus emociones. Además, el trabajo coral fortaleció la empatía y la cohesión grupal, reduciendo la sensación de competencia y promoviendo la colaboración.

Sin embargo, la ausencia de significancia estadística podría deberse a que el tiempo de aplicación fue corto o que algunos factores externos (como la carga académica o el contexto familiar) continuaron influyendo en su percepción del estrés.

En conjunto, el resultado refleja que el canto contribuyó al bienestar emocional, pero su impacto en la percepción de los estresores académicos fue moderado y no concluyente desde el punto de vista estadístico.

b) Prueba de hipótesis específica 2:

- Ha: el canto como recurso pedagógico influye significativamente en la reducción de los estresores académicos en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.
- Ho: el canto como recurso pedagógico no influye significativamente en la

reducción de los estresores académicos en los estudiantes del tercer grado de institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.

Tabla 16

Pruebas de hipótesis – síntomas pre y postest

			N	Rango promedio	Suma de rangos
Síntomas	Pretest	- Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
Síntomas	Postest	Rangos positivos	12 ^b	6,50	78,00
		Empates	3 ^c		
		Total	15		

a. Síntomas Pretest < Síntomas Postest

b. Síntomas Pretest > Síntomas Postest

c. Síntomas Pretest = Síntomas Postest

La tabla muestra los resultados obtenidos a partir de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la comparación de los niveles de estrés según los síntomas antes y después de la intervención con canto. Se trabajó con una muestra de 15 estudiantes, de los cuales:

- En 12 casos, el nivel de síntomas fue mayor en el pre-test que en el post-test, lo que representa una disminución del estrés en esta dimensión.
- En 0 casos, se reportó un aumento.
- En 3 casos, los niveles permanecieron iguales en ambas mediciones.

La totalidad de los cambios con diferencia (no empatados) se orientaron hacia una reducción, con un rango promedio de 6.50. Esto muestra una tendencia clara hacia la disminución de los síntomas asociados al estrés tras la intervención, cuyos efectos se analizaron estadísticamente en la tabla siguiente.

Tabla 17*Estadísticos de prueba – síntomas pre y posttest*

	Síntomas Pretest - Síntomas Pos test
Z	-3,169 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

El análisis inferencial reveló un valor de $Z = -3.169$ y una significancia $p = 0.002$, menor que el nivel crítico $\alpha = 0.05$. Esto significa que existió una diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de síntomas antes y después de la intervención. En consecuencia, se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se confirmó que el canto influyó de manera significativa en la reducción de los síntomas asociados al estrés académico en los estudiantes.

Este resultado evidencia que el programa de canto produjo un cambio real y medible en el bienestar emocional y físico de los estudiantes. En términos prácticos, la intervención ayudó a disminuir las reacciones fisiológicas y conductuales del estrés, tales como el cansancio, los problemas de sueño, la tensión muscular, la irritabilidad o la tristeza.

Antes de la intervención, los datos del pretest revelaron que el 60.0% de los estudiantes presentaba un nivel moderado de síntomas, un 20.0% bajo, un 13.3% muy bajo y un 6.7% alto. Esto reflejaba que la mayoría del grupo ya manifestaba signos perceptibles de estrés, tanto físicos (dolores de cabeza, fatiga, malestar digestivo) como emocionales (ansiedad, tristeza o irritabilidad).

Durante el programa se desarrollaron 10 sesiones de canto, que incluyeron ejercicios de respiración diafragmática, relajación corporal, emisión vocal consciente y canto coral. Estas actividades se centraron en liberar tensiones, mejorar la postura y la respiración, y

permitir la expresión emocional a través de la voz, creando un espacio seguro y participativo.

Después de la intervención, los resultados del postest expusieron una reducción notable de los síntomas, ya que el 86.7% de los estudiantes se ubicó en el nivel muy bajo y el 13.3% restante en el nivel bajo, sin casos en los niveles moderado, alto ni muy alto. Esto indica que la gran mayoría de los estudiantes ya no presentó molestias físicas ni emocionales relevantes, revelando un estado de ánimo más estable y una actitud más tranquila frente a las clases.

El canto permitió que los estudiantes canalizaran sus emociones de forma saludable, liberando tensiones internas y favoreciendo la relajación física y mental. La práctica grupal también fortaleció los vínculos sociales, reduciendo la ansiedad y generando sensación de apoyo mutuo. Además, el control de la respiración y el ritmo mejoró la oxigenación y la calma, lo que contribuyó a disminuir las reacciones fisiológicas del estrés.

En conjunto, los hallazgos revelaron que el canto funcionó como una estrategia efectiva de autorregulación emocional, aliviando los síntomas físicos y psicológicos del estrés académico y promoviendo un estado general de bienestar y equilibrio emocional en los estudiantes.

c) Prueba de hipótesis específica 3

- Ha: el canto como recurso pedagógico influye significativamente en la reducción de los síntomas asociados al estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.
- Ho: el canto como recurso pedagógico no influye significativamente en la reducción de los síntomas asociados al estrés académico en los estudiantes de afrontamiento en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.

Tabla 18*Pruebas de hipótesis – estrategias de afrontamiento pre y posttest*

			Rango	Suma de
			promedio	rangos
Estrategias	de Rangos negativos	3 ^a	5,67	17,00
afrontamiento Pretest	- Rangos positivos	10 ^b	7,40	74,00
Estrategias	de Empates	2 ^c		
afrontamiento Posttest	Total	15		

a. Estrategias de afrontamiento Pretest < Estrategias de afrontamiento Posttest

b. Estrategias de afrontamiento Pretest > Estrategias de afrontamiento Posttest

c. Estrategias de afrontamiento Pretest = Estrategias de afrontamiento Posttest

La tabla muestra los resultados obtenidos a partir de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para la comparación de los niveles de estrés según las estrategias de afrontamiento antes y después de la intervención con canto. Se trabajó con una muestra de 15 estudiantes, de los cuales:

- En 10 casos, el nivel de uso de estrategias de afrontamiento fue mayor en el post-test que en el pre-test (rangos positivos), lo que indica una mejora.
- En 3 casos, el nivel fue mayor en el pre-test que en el post-test (rangos negativos), evidenciando un retroceso.
- En 2 casos, los niveles se mantuvieron iguales (empates).

El promedio de los rangos fue más alto en los casos donde se observó mejora, lo cual muestra una tendencia favorable hacia un mayor uso de estrategias personales y sociales para afrontar el estrés académico luego de la intervención.

Tabla 19*Estadísticos de prueba – estrategias de afrontamiento pre y posttest*

	Estrategias de afrontamiento Pre test - Estrategias de afrontamiento Posttest
Z	-2,032 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,042

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

El análisis inferencial reveló un valor de $Z = -2.032$ y una significancia $p = 0.042$, menor que el nivel crítico $\alpha = 0.05$. Por tanto, se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se aceptó la hipótesis alterna (H_a), concluyendo que el canto influyó significativamente en el incremento del uso de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico.

El resultado indica que, tras el programa de canto, los estudiantes mejoraron su capacidad para enfrentar las situaciones académicas difíciles, utilizando con mayor frecuencia recursos personales y sociales para manejar la presión emocional y cognitiva. Esto refleja un avance positivo en su madurez emocional y autorregulación, promovido por la práctica musical colectiva.

Antes de la intervención, los datos del pretest revelaron que el 40.0% de los estudiantes se ubicaba en el nivel bajo de afrontamiento, un 20.0% en nivel moderado, otro 20.0% en nivel muy bajo, y solo un 6.7% y 13.3% en niveles alto y muy alto, respectivamente. Esta distribución reflejaba que la mayoría no contaba con recursos efectivos para gestionar el estrés, tendiendo a reaccionar con preocupación, bloqueo o evitación ante las demandas escolares.

Durante las 10 sesiones del programa de canto, se trabajaron actividades que promovieron la cooperación, la expresión emocional y la confianza grupal. El canto coral, los ejercicios de respiración y la interpretación de letras positivas fomentaron la reflexión y la autovaloración, elementos claves del afrontamiento adaptativo. Asimismo, las dinámicas

en grupo ayudaron a los estudiantes a buscar apoyo entre sus compañeros y expresar sus emociones de manera constructiva.

Después de la intervención, los resultados del postest revelaron que el 40.0% de los estudiantes alcanzó un nivel moderado, el 33.3% un nivel alto, el 13.3% un nivel muy alto, y solo otro 13.3% permaneció en nivel bajo. Esto representó una mejora sustancial en la frecuencia y calidad de las estrategias de afrontamiento, evidenciando que los estudiantes aprendieron a organizar su tiempo, planificar sus tareas y mantener una actitud positiva frente a las dificultades.

El canto permitió fortalecer habilidades emocionales como la autoconfianza, la expresión libre de sentimientos y el control de la respiración, lo que contribuyó a mejorar la autorregulación emocional y la capacidad de afrontar la presión académica. Además, la práctica grupal generó un entorno de apoyo mutuo, reduciendo la sensación de aislamiento y aumentando la motivación para participar y cooperar.

En conjunto, los resultados expusieron que el canto no solo redujo el estrés, sino que también fortaleció los mecanismos internos de afrontamiento, ayudando a los estudiantes a responder con mayor serenidad, reflexión y equilibrio ante las exigencias del entorno escolar.

5.3.2 Prueba de hipótesis general:

- Ha: el canto como recurso pedagógico influye significativamente en la reducción del estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.
- Ho: el canto como recurso pedagógico no influye significativamente en la reducción del estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.

Tabla 20*Pruebas de hipótesis – estrés académico de afrontamiento pre y posttest*

		N	Rango promedio	Suma de rangos
Estrés académico Pretest	Rangos negativos	0 ^a	,00	,00
- Estrés académico Posttest	Rangos positivos	9 ^b	5,00	45,00
	Empates	6 ^c		
	Total	15		

a. Estrés académico Pretest < Estrés académico Posttest

b. Estrés académico Pretest > Estrés académico Posttest

c. Estrés académico Pretest = Estrés académico Posttest

La tabla muestra los resultados obtenidos a partir de la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para comparar los niveles generales de estrés académico antes y después de la intervención con canto. De los 15 estudiantes evaluados:

- En 9 casos, el nivel de estrés académico fue mayor en el pre-test que en el post-test (rangos positivos), evidenciando una disminución.
- En 0 casos, se registró un aumento.
- En 6 casos, los niveles se mantuvieron iguales.

El hecho de que todos los casos con cambio revelaran una reducción del estrés, y que no se registraran aumentos, refleja una tendencia general hacia la mejora tras la intervención.

Tabla 21*Estadísticos de prueba – estrés académico de afrontamiento pre y posttest*

	Estrés académico Pretest - Estrés académico Posttest
Z	-2,762 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,006

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon
b. Se basa en rangos negativos.

El análisis inferencial reveló un valor de $Z = -2.762$ y una significancia $p = 0.006$, menor que el nivel crítico $\alpha = 0.05$. En consecuencia, se rechazó la hipótesis nula (H_0) y se

aceptó la hipótesis alterna (Ha), lo que indica que el canto influyó significativamente en la reducción del estrés académico global de los estudiantes del tercer grado de secundaria.

Este resultado confirma que el programa de canto produjo una mejora real en el bienestar emocional y académico del grupo, reduciendo los niveles generales de estrés percibido. El cambio fue estadísticamente significativo, lo que indica que los efectos de la intervención no fueron producto del azar, sino consecuencia directa del trabajo de canto aplicado.

Antes de la intervención, los resultados del pretest revelaron que el 40.0% de los estudiantes se encontraba en un nivel moderado de estrés académico, un 33.3% en nivel alto y un 26.7% en nivel bajo. Esto evidenciaba que la mayoría enfrentaba tensión, preocupación y sobrecarga emocional por las tareas, evaluaciones y ritmo escolar. Los síntomas más frecuentes eran ansiedad, cansancio y dificultad para concentrarse, acompañados de una sensación general de presión y falta de control sobre las demandas académicas.

Durante el programa se desarrollaron 10 sesiones de canto, con actividades de relajación, respiración, vocalización, ritmo y canto coral. Estas dinámicas se centraron en favorecer la expresión emocional, liberar tensiones y fortalecer la cooperación grupal. La intervención utilizó el canto como un canal terapéutico y educativo, combinando placer estético con autorregulación emocional.

Después de la intervención, el posttest expuso una reducción significativa en los niveles de estrés académico, con un 80.0% de los estudiantes ubicados en el nivel bajo, un 13.3% en el nivel moderado y solo un 6.7% en nivel muy bajo, sin registros en niveles altos o muy altos. Esto demuestra que la mayoría de los estudiantes experimentó una mejora clara en su estado emocional, evidenciando más calma, motivación y seguridad para enfrentar las exigencias escolares.

El canto actuó como una estrategia integral de liberación emocional y equilibrio

psicológico, al combinar el control respiratorio con la expresión vocal y la interacción social. Esta práctica ayudó a regular la frecuencia cardíaca, disminuir la ansiedad y fortalecer la sensación de pertenencia al grupo, factores que reducen la carga mental y favorecen la tranquilidad.

Además, cantar en grupo promovió un ambiente de armonía, empatía y cooperación, elementos que contrarrestaron la competencia y el aislamiento que suelen intensificar el estrés.

En conjunto, los resultados expusieron que el canto fue una herramienta pedagógica eficaz para disminuir el estrés académico, contribuyendo al bienestar emocional, la autorregulación y la mejora del clima escolar. Su aplicación favoreció un entorno más saludable y emocionalmente equilibrado, donde los estudiantes pudieron aprender y relacionarse con mayor confianza y serenidad.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN

Objetivo general: con base en los resultados de la prueba de Wilcoxon ($Z = -2.762$; $p = 0.006$), se determinó que el canto sí influyó significativamente en la mejora del estrés académico en los estudiantes evaluados. Se observó una diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de estrés académico antes y después de la intervención, lo que evidencia que el canto fue una estrategia efectiva para reducir el estrés percibido en el contexto escolar.

Este hallazgo resulta relevante en el ámbito educativo, ya que demuestra que una estrategia artística y no convencional como el canto puede desempeñar un rol activo en la gestión emocional del estudiante, específicamente en lo relacionado con las exigencias escolares y el malestar asociado a ellas. La reducción del estrés académico implica no solo un alivio temporal, sino también la posibilidad de mejorar el clima escolar, la motivación, la participación y el bienestar general del estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Además, este resultado respalda la incorporación de prácticas pedagógicas integradoras, que consideren el desarrollo emocional como parte del rendimiento académico. El canto, al facilitar la expresión, la relajación y la conexión grupal, se posiciona como una herramienta educativa con potencial terapéutico dentro del aula.

Este hallazgo se relaciona de forma directa con diversos antecedentes internacionales y nacionales que refuerzan el valor terapéutico del canto y la música como herramientas de regulación emocional.

A nivel internacional, Grebosz y Thun (2024) señalaron que el canto coral reduce los niveles de cortisol y mejora el bienestar emocional de adolescentes, hallazgo congruente con la disminución de los síntomas de estrés observada en este estudio. Del mismo modo, Lizarazo

(2022) encontró que el canto coral ayudó a los estudiantes universitarios a canalizar emociones y liberar tensiones, lo que coincide con la mejora significativa en las estrategias de afrontamiento identificadas tras la intervención. Por su parte, Llanos (2019), aunque no reportó cambios estadísticos significativos, sí evidenció mejoras cualitativas en el bienestar emocional y control de impulsos, resultados similares a los obtenidos en la presente investigación en los aspectos conductuales y emocionales.

En el contexto nacional, Vásquez et al. (2022) evidenciaron que la práctica del canto favorece la educación emocional y reduce el estrés, aun en modalidad virtual. Este hallazgo complementa el presente estudio, ya que confirma que el canto, aplicado de forma presencial, tiene un efecto aún más directo y sostenido sobre el bienestar psicológico. Asimismo, Linares (2022) identificó que los adolescentes presentan altos niveles de estrés y escasas estrategias de afrontamiento positivo, lo que refuerza la importancia de intervenciones como el canto para fortalecer la autorregulación emocional en entornos escolares. De igual modo, Machaca (2019) comprobó que la música reduce significativamente el estrés académico en estudiantes de secundaria, resultado totalmente coherente con el efecto obtenido aquí ($p = 0.006$).

En el plano local, Borda (2018) manifestó que el canto coral fortalece la formación emocional y social de los niños, promoviendo la convivencia, la disciplina y la cooperación, mientras que Choque y Merma (2022) confirmaron que las canciones populares aumentan la motivación y la comprensión lectora al conectar con las emociones de los estudiantes. Ambos antecedentes respaldan los efectos observados en esta investigación, donde el canto no solo redujo el estrés, sino que también mejoró la cohesión grupal, el estado emocional y la disposición hacia el aprendizaje.

Desde el plano teórico, el resultado se interpreta a partir del Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico de Barraza (2006), el cual sostiene que el estrés

académico se manifiesta cuando los estudiantes perciben las demandas escolares como amenazas que superan sus capacidades, generando desequilibrios fisiológicos, psicológicos y conductuales. El canto, en este sentido, actúa como una estrategia de afrontamiento que ayuda a restablecer el equilibrio del sistema, al permitir una salida emocional, facilitar la expresión de estados internos y reducir las tensiones.

Asimismo, la teoría del estrés transaccional de Lazarus y Folkman (1986) plantea que la percepción de amenaza depende de una evaluación cognitiva del individuo. En este marco, el canto puede modificar la valoración de las exigencias académicas al inducir un estado de calma o disfrute, transformando una situación inicialmente percibida como estresante en una más tolerable. Igualmente, el principio de homeostasis de Altshuler, uno de los pilares de la musicoterapia, explica que el ritmo y la melodía ayudan a restaurar el equilibrio emocional y fisiológico del individuo.

De igual modo, desde la perspectiva neuroeducativa y psicológica, se considera que el canto estimula áreas cerebrales vinculadas al placer, la memoria emocional y la regulación afectiva (Custodio & Cano, 2017), lo cual favorece la reducción del estrés percibido. Esta respuesta también puede interpretarse desde la teoría de la emoción de James-Lange, que refiere que la activación corporal antecede a la experiencia emocional; en consecuencia, la acción de cantar (respiración controlada, modulación vocal, expresión emocional) puede inducir respuestas físicas que se interpretan como estados de tranquilidad o alegría, favoreciendo así la disminución del estrés académico.

En suma, la presente investigación no solo corrobora empíricamente el valor del canto como intervención emocional efectiva en contextos escolares, sino que también encuentra sustento teórico en modelos y teorías consolidadas del estrés académico, la musicoterapia y la emoción. Esta integración teórico-empírica respalda la incorporación del canto como herramienta pedagógica complementaria para la promoción del bienestar

emocional en estudiantes.

Objetivo específico 1: de acuerdo con los resultados obtenidos ($Z = -0.973$; $p = 0.331$), no se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre los niveles de estresores antes y después de la intervención. Aunque descriptivamente se observó una reducción en algunos casos, esta no fue suficiente para rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto, no se pudo confirmar que el canto haya influido significativamente en los estresores percibidos por los estudiantes. Este resultado indica que, si bien algunos estudiantes reportaron una disminución en los estresores percibidos, el efecto no fue homogéneo ni suficientemente fuerte como para generar una diferencia global significativa. Es posible que ciertos factores estructurales y contextuales (como la carga de tareas, la presión por las evaluaciones, o el estilo docente) no hayan sido modificados sustancialmente por la intervención, ya que el canto, como estrategia emocional, actúa más directamente sobre las reacciones y síntomas del estrés que sobre las fuentes externas que lo generan.

En este sentido, el resultado revela que la percepción de estresores escolares tiene componentes más estables o menos susceptibles a una modificación inmediata, a diferencia de otras dimensiones del estrés académico. Por tanto, aunque el canto puede ayudar a los estudiantes a afrontar mejor las situaciones estresantes, no necesariamente modifica la percepción o presencia de dichos estresores, al menos en el corto plazo.

Este hallazgo guarda relación con los antecedentes, como el estudio de Linares (2022), quien encontró que el estrés académico se asociaba principalmente a factores estructurales como la sobrecarga de tareas, la presión escolar y las demandas del entorno educativo. En ese estudio, aunque se analizaron estrategias de afrontamiento, la percepción de los estresores se mantuvo elevada, lo que coincide con los resultados aquí obtenidos, en tanto que el canto, como herramienta emocional, no logró incidir directamente en la fuente del problema. Igualmente, el trabajo de Llanos (2019) evidenció que el canto no siempre

tiene efectos inmediatos o significativos sobre las variables relacionadas al entorno, como el estrés laboral, lo cual refuerza la idea de que los estresores percibidos pueden ser más resistentes al cambio.

Desde un enfoque teórico, el Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2006) plantea que los estresores académicos constituyen las entradas (inputs) del sistema educativo y corresponden a factores externos percibidos como amenazas. Estos estresores incluyen elementos como la evaluación constante, el exceso de tareas o la presión académica, que rara vez se modifican con estrategias centradas solo en la dimensión emocional del estudiante. En este contexto, el canto podría actuar más eficazmente sobre las salidas del sistema (outputs), es decir, sobre las reacciones del alumno frente al estrés, pero no necesariamente sobre los factores del entorno que lo provocan.

La teoría del estrés transaccional de Lazarus y Folkman (1986) también aporta una explicación clave: si el estudiante interpreta que los estresores del entorno superan sus recursos disponibles, el estrés persiste. En este caso, si bien el canto puede fortalecer algunos recursos personales, no modifica de manera directa las condiciones estructurales que generan el estrés, como lo son la carga académica, los horarios extensos o el estilo de enseñanza. Por ello, la percepción de estresores no habría cambiado significativamente.

Además, el principio de ISO en musicoterapia sostiene que la eficacia emocional de la música depende de una identificación interna con el estímulo musical. Sin embargo, este principio tiene un alcance limitado cuando se trata de modificar estructuras externas, como horarios o métodos evaluativos, los cuales no son influenciados únicamente por experiencias subjetivas de relajación o expresión emocional.

En síntesis, aunque el canto reveló ser eficaz en la reducción de los síntomas del estrés (ver Obj. General), su efecto sobre los estresores académicos fue nulo desde el punto de vista estadístico. Esto confirma que la modificación de estos factores requiere

intervenciones más amplias que incluyan acciones estructurales y pedagógicas dentro del entorno educativo, más allá de los recursos emocionales personales. El resultado permite comprender que la percepción de los estresores es más estable y resistente al cambio inmediato, y que estrategias como el canto son más efectivas para mitigar las respuestas al estrés que para intervenir en sus causas.

Objetivo específico 2: la prueba de Wilcoxon arrojó un resultado de $Z = -3.169$ con un valor de $p = 0.002$, lo que permitió rechazar la hipótesis nula. Se concluyó que el canto sí influyó significativamente en la reducción de los síntomas asociados al estrés académico. La mayoría de los estudiantes presentó menores niveles de manifestaciones emocionales, físicas y conductuales de estrés después de la intervención. Este hallazgo es relevante, ya que demuestra que los efectos del canto fueron particularmente eficaces en atenuar las manifestaciones emocionales, físicas y conductuales vinculadas al estrés académico. La disminución de síntomas como la ansiedad, la irritabilidad, los problemas de sueño, la fatiga o la dificultad para concentrarse revela que el canto operó como un mecanismo de regulación emocional y liberación de tensiones en el contexto escolar.

La eficacia observada puede explicarse por la naturaleza expresiva y relajante del canto, que permite al estudiante conectar con su estado interno, liberar cargas emocionales acumuladas y generar una sensación de bienestar inmediata. A diferencia de los estresores externos, los síntomas del estrés están directamente ligados a la vivencia personal del estudiante, y por ello son más sensibles a intervenciones basadas en actividades artísticas y de tipo vivencial.

En conjunto, los datos respaldan la integración del canto como una herramienta pedagógica que impacta directamente en el equilibrio emocional de los estudiantes, favoreciendo un mejor estado psicológico ante las exigencias académicas.

Estos hallazgos se relacionan con los antecedentes internacionales y nacionales que

sustentan el impacto positivo del canto en la salud emocional. Grebosz y Thun (2024) confirmaron que la práctica coral redujo significativamente el cortisol y mejoró el estado de ánimo de adolescentes, lo que coincide con la reducción de síntomas observada en esta investigación. De igual modo, Lizarazo (2022) halló que el canto coral ayudó a liberar tensiones y canalizar emociones en estudiantes universitarios, confirmando su efecto regulador sobre las reacciones emocionales. En el ámbito nacional, Vásquez et al. (2022) también evidenciaron que el canto favorece la relajación y disminuye el estrés incluso en modalidad virtual, mientras que Machaca (2019) comprobó que la música redujo de manera significativa los niveles altos y medios de estrés académico en escolares, resultados coherentes con los obtenidos en este estudio.

Desde un enfoque teórico, estos resultados se explican eficazmente mediante el Modelo Sistémico Cognoscitivista de Barraza (2006), el cual plantea que los síntomas del estrés reflejan un desequilibrio sistémico derivado de la interacción entre el estudiante y su entorno académico. El canto, en este sentido, actúa como una estrategia de afrontamiento que permite procesar emocionalmente las demandas escolares, disminuyendo la tensión interna y restaurando el equilibrio del sistema. Al ser una actividad vivencial y expresiva, el canto incide directamente sobre las respuestas emocionales, físicas y conductuales que caracterizan al estrés académico, sin requerir modificaciones estructurales del entorno.

De forma complementaria, la teoría del estrés transaccional de Lazarus y Folkman (1986) explica que las emociones negativas como la ansiedad o la desesperanza surgen cuando el individuo percibe que sus recursos no son suficientes para afrontar las demandas externas. El canto, al permitir una revaloración emocional del entorno y promover la expresión de estados internos, fortalece dichos recursos personales, facilitando una respuesta emocional más adaptativa ante la presión académica.

Además, la efectividad del canto puede entenderse a la luz del principio del placer

de Altshuler, el cual sostiene que el goce musical, al ser una experiencia emocional positiva, favorece la restauración del equilibrio físico y mental. La práctica vocal, especialmente en grupo, puede generar sentimientos de pertenencia, cohesión y relajación que disminuyen los síntomas de estrés de manera perceptible. A su vez, la teoría de la emoción de James-Lange aporta una perspectiva fisiológica clave: al generar cambios corporales positivos (respiración rítmica, vibración, liberación de tensión), el canto induce emociones agradables que sustituyen estados previos de malestar.

En definitiva, este resultado corrobora que los síntomas del estrés académico son sensibles a intervenciones emocionales y artísticas, especialmente aquellas que involucran la expresión corporal y vocal. El canto se posiciona como una herramienta pedagógica no convencional que facilita la autorregulación emocional de los estudiantes, promoviendo un entorno psicológico más saludable y receptivo para el aprendizaje.

Objetivo específico 3: según los resultados obtenidos ($Z = -2.032$; $p = 0.042$), se evidenció una diferencia estadísticamente significativa entre las mediciones antes y después de la intervención. Esto permitió concluir que el canto tuvo una influencia significativa en el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes, quienes expusieron un mayor uso de recursos personales y sociales para enfrentar el estrés académico tras la intervención. Este hallazgo indica que, tras la intervención con canto, los estudiantes incrementaron el uso de estrategias activas de afrontamiento, como la planificación, la búsqueda de apoyo, el diálogo reflexivo y la autovaloración. El canto, como actividad colectiva y expresiva, habría fortalecido la capacidad de los estudiantes para regular sus emociones, generar espacios de conexión interpersonal y canalizar sus preocupaciones a través de mecanismos más funcionales.

A diferencia de los estresores externos, que pueden mantenerse constantes, las estrategias de afrontamiento dependen del repertorio personal del estudiante y pueden

desarrollarse con experiencias que estimulen la reflexión, la cohesión grupal y la confianza en uno mismo. El canto habría facilitado precisamente esas condiciones, al promover un entorno emocionalmente seguro que estimuló la comunicación y el reconocimiento emocional.

En suma, este resultado permite afirmar que el canto no solo tuvo un efecto atenuante sobre los síntomas del estrés, sino que además potenció habilidades personales y sociales para enfrentarlo de manera más efectiva, lo cual constituye un avance importante en el enfoque educativo integral.

Estos resultados se vinculan con antecedentes nacionales e internacionales que respaldan el valor del canto como medio de fortalecimiento emocional. Lizarazo (2022) evidenció que el canto coral permitió a los estudiantes universitarios canalizar emociones y construir lazos de apoyo afectivo, aspectos directamente relacionados con las estrategias de afrontamiento activo. De igual modo, Vásquez et al. (2022) señalaron que la práctica del canto favorece el desarrollo de habilidades emocionales y sociales al promover la relajación y la interacción grupal. En el contexto nacional, Linares (2022) destacó que los adolescentes con mejores estrategias de afrontamiento presentaban niveles más bajos de estrés, lo que coincide con la mejora observada en los participantes del presente estudio. Finalmente, Machaca (2019) confirmó que las actividades musicales no solo reducen el estrés, sino que estimulan la organización, la atención y la autoconfianza, componentes claves del afrontamiento efectivo.

Desde el plano teórico, el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico de Barraza (2006) ubica a las estrategias de afrontamiento como la "salida" del sistema ante una situación estresante. Este modelo concibe el afrontamiento como el conjunto de acciones cognitivas y conductuales que el estudiante despliega para restablecer su equilibrio emocional y psicológico. La evidencia empírica respalda que el canto, al propiciar un

ambiente expresivo, grupal y seguro, facilitó la activación de dichos recursos, promoviendo el paso de estrategias evasivas o pasivas hacia formas más activas y funcionales de afrontamiento.

Este resultado también encuentra sustento en la teoría del estrés transaccional de Lazarus y Folkman (1986), que establece que, ante una situación percibida como estresante, el individuo evalúa sus recursos y selecciona estrategias para enfrentarse a ella. El canto, en tanto experiencia emocional y socialmente significativa, habría aumentado la percepción de autoeficacia, reforzado la identidad emocional y motivado la búsqueda de apoyo, todos ellos factores que mejoran la capacidad de afrontar el estrés con mayor éxito. En particular, el fortalecimiento de la planificación y el diálogo interno se asocia con una reestructuración cognitiva positiva que permite al estudiante reinterpretar sus desafíos académicos desde una perspectiva más resiliente.

Desde la musicoterapia, los beneficios observados también pueden explicarse a través de principios como el de liberación emocional de Cid y el principio del placer de Altshuler, los cuales sostienen que la música, en especial cuando se canta y se comparte, facilita el desbloqueo emocional y promueve la autocomprensión, condiciones necesarias para activar estrategias de adaptación más efectivas. Además, la participación activa en actividades musicales grupales propicia la cohesión social, componente esencial para el desarrollo de estrategias basadas en el apoyo mutuo.

En conclusión, los datos obtenidos permiten afirmar que el canto, más allá de su impacto emocional inmediato, también constituye un recurso formativo que fortalece habilidades de afrontamiento personal y social frente al estrés académico. Esta evidencia refuerza la necesidad de integrar estrategias artísticas y expresivas dentro del currículo escolar, no solo como medios de regulación emocional, sino como herramientas clave para el desarrollo de la autonomía emocional y la resiliencia estudiantil.

CONCLUSIONES

- Primera: el canto como recurso pedagógico tuvo una influencia significativa en la disminución del estrés académico, de acuerdo con la prueba de Wilcoxon ($p = 0.006$), la intervención basada en el canto logró reducir los niveles generales de estrés percibido, lo que demuestra su eficacia como estrategia pedagógica con efectos terapéuticos. Este hallazgo respalda el valor del canto no solo como recurso expresivo, sino también como herramienta educativa capaz de contribuir al bienestar emocional, mejorar el ambiente escolar y fortalecer la salud mental de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.
- Segunda: el canto como recurso pedagógico no tuvo una influencia significativa en la percepción de los estresores académicos en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Almirante Miguel Grau, Cusco – 2024, según los resultados obtenidos en la prueba de Wilcoxon ($p = 0.331$). Aunque se observaron ligeras reducciones descriptivas en algunos casos, estas no fueron estadísticamente significativas. Este resultado refiere que el canto, como estrategia emocional, no logró modificar de forma sustancial los factores externos que generan estrés académico, tales como la carga de tareas, las evaluaciones o la presión institucional, los cuales requieren intervenciones estructurales más amplias para ser transformados en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.
- Tercera: el canto como recurso pedagógico tuvo una influencia significativa en la reducción de los síntomas del estrés académico, conforme a los resultados de la prueba de Wilcoxon ($p = 0.002$). La intervención permitió atenuar

manifestaciones físicas, emocionales y conductuales, como la ansiedad, la fatiga, los problemas de sueño y la irritabilidad. Esto demuestra que el canto aplica como un mecanismo eficaz de autorregulación emocional y liberación de tensiones, contribuyendo de manera directa a mejorar el estado psicológico de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.

Cuarta: el canto como recurso pedagógico tuvo una influencia significativa en el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento frente al estrés académico, de acuerdo con los resultados de la prueba de Wilcoxon ($p = 0.042$). Tras la intervención, los estudiantes incrementaron el uso de recursos personales y sociales, como la planificación, el diálogo reflexivo y la búsqueda de apoyo emocional. Este resultado evidencia que el canto, como actividad colectiva y expresiva, no solo promueve la regulación emocional, sino que también estimula habilidades de afrontamiento adaptativas que potencian el afrontamiento saludable del estrés en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Almirante Miguel Grau, Canchis – 2024.

SUGERENCIAS

- Primera: a los docentes de la institución educativa Almirante Miguel Grau se sugiere incorporar el canto como estrategia complementaria en los programas de tutoría y bienestar escolar, ya que se evidenció su influencia significativa en la reducción del estrés académico. Esta medida busca promover un ambiente escolar más saludable y emocionalmente favorable para los estudiantes del tercer grado de secundaria.
- Segunda: a los docentes se les sugiere revisar las cargas académicas, estilos de evaluación y exigencias escolares, dado que el canto no logró modificar significativamente los estresores percibidos. Se propone complementar la intervención con otros ajustes institucionales que reduzcan la presión académica sobre los estudiantes.
- Tercera: a los docentes del área de DPCC se recomienda implementar sesiones periódicas de canto expresivo, especialmente en momentos de alta carga emocional o académica, ya que esta práctica reveló ser efectiva para reducir síntomas físicos, emocionales y conductuales de estrés en los estudiantes.
- Cuarta: a los docentes tutores de la institución se recomienda usar el canto como una actividad grupal que motive a los estudiantes a expresar sus emociones, dialogar y buscar apoyo entre compañeros. Esto ayudará a que enfrenten mejor el estrés académico fortaleciendo sus habilidades personales y sociales.

BIBLIOGRAFÍA

- Aldeas infantiles SOS. (30 de septiembre de 2022). *Los beneficios de la música para los niños y niñas*. <https://www.aldeasinfantiles.org.co/noticias/2022/los-beneficios-de-la-musica-para-los-ninos-y-ninas>
- Alfonso, F. (2008). *¿Por qué trabajamos? El trabajo entre el estrés y la felicidad*. Ediciones Díaz de Santos.
- Angel, R. (2017). El desarrollo auditivo en la primera infancia: Compendio de evidencias científicas relevantes para el profesorado. *Revista Electrónica Educare*, 21(1), 1-7. <https://www.redalyc.org/journal/1941/194150012004/194150012004.pdf>
- Armas, S., Maita, R., & De la Calle, L. (2017). *Manual de Musicoterapia. Aplicado a la salud, educación y desarrollo personal* (Segunda Edición ed.). Lima: LOGARGRAF S.A.C. <https://repositorio.cmp.org.pe/bitstream/handle/20.500.12971/33/Musicoterapia.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Revista Electrónica Psicología Científica*, 21(2), 65-75.
- Barraza, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. S/T.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. *Propiedades psicométricas*, 9(13).
- Beltramone, C., Burcet, M., Uzal, S., & Rigotti, M. (2022). La adquisición de la notación musical desde la perspectiva del sujeto que aprende. Un estudio en jóvenes sin estudios musicales específicos. *Revista Internacional de Educación Musical (RIEM)*, 10(1), 43-52. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/23074841221131436>
- Berrío, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de*

Antioquia, 3(2), 66-82.

Betes, M. (2000). *Fundamentos de musicoterapia*. Morata Buenos Aires.

Borda, M. (2018). Influencia del canto coral en la formación musical y personal de los(as) niños(as) del barrio de San Blas:2014-2016- Cusco. [tesis pregrado]. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/ed41a504-cb06-4018-ac0b-91ac9f30d877/content

Botella, A., & Gimeno, J. (2015). Psicología de la música y audición musical. Distintas aproximaciones. *El Artista* (12), 74-98.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87442414006>

Botella, A., & Marín, P. (2016). La utilización del musicomovigrama como recurso didáctico para el trabajo de la audición atenta, comprensiva y activa en educación primaria. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 11(2), 215-237.

Bruscia, K. (2010). *Modelos de improvisación en Musicoterapia*. Pax México.

Burcet, M. (2018). Notación musical: ¿Código o sistema de representación? Implicancias psicológicas y educativas. *Revista del Instituto de Investigación Musicológica "Carlos Vega"*, 32(32), 85-103.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/939/1/notacion-musical-codigo-sistema.pdf>

Cabrera, M., & Zhindón, J. (2023). Actividades artísticas como mecanismo escolar para reducir el estrés: caso de estudio la filigrana. *Ciencia Latina*, 7(1).
https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5046

Camara, A. (2013). *Teorías y metodologías implicadas en el aprendizaje de la música*. S/T.

Castillo, R., & Barraza, A. (2020). *Estresores, factores sociodemográficos y síntomas del estrés percibido en estudiantes de Enfermería* (Primera edición ed.). México: Red

Durango de Investigadores Educativos A.C.

<http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Estresores.pdf>

- Choque, A., & Merma, R. (2022). Canciones populares y comprensión en los estudiantes de 2do grado de secundaria del colegio Centro Rural de Formación en Alternancia "Kuntut Kallpa" Quispicanchi-Cusco.2020. [tesis pregrado]. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Cusco, Perú.
<https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/6510>
- Custodio, N., & Cano, M. (2017). Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 80(1), 61-71.
- Defensoría del Pueblo. (2021). *Serie Informes Especiales n.º 011-2021-DP*. Cusco: Defensoría del Pueblo. <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2021/09/Serie-Informes-Especiales-11-Cusco.pdf>
- Del Barrio, L., & Arús, B. (2020). La rítmica - música en movimiento - como estrategia de reeducación corporal y rehabilitación psicosocial en personas con problemas de salud mental. *Arte y salud* (27), 187-198.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7609944.pdf>
- Díaz, F., Muñoz, A., Arias, W., & Rivera, R. (2019). Estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima durante la pandemia por COVID-19. *Educationis Momentum*, 43-60.
<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/emomentum/article/view/1448/1468>
- Distrito.pe. (2025). *El distrito de Checacupe*. <https://www.distrito.pe/distrito-checacupe.html>
- Duran, M., García, G., Pérez, D., & Mora, B. (2022). La educación musical y motricidad en la formación integral de los estudiantes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 4002-4021.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1783/2528>

Escalada, O. (2013). *El coro en la escuela*. S/T.

Espinoza, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Chacín, M., & Bermúdez, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1), 63-70.

Figuerola, B. (2018). *Nivel de estrés laboral en las enfermeras del hospital III goyeneche, Arequipa*. Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas, Arequipa.

Flores, A. (2022). *Autoeficacia y estrés académicos en estudiantes de segundo a quinto grado de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Francisco Antonio de Zela, Tacna 2022*. Tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna, Tacna.

Gálvez, D., Martínez, A., & Martínez, F. (2015). Estrés. *Contactos*, 51-54.

García, Pérez, F., & Fuentes, M. (2015). Análisis del estrés académico en la adolescencia: Efectos del nivel educativo y del sexo en Educación Secundaria Obligatoria. *Información Psicológica*, 110(3), 2-12.

Gardner, H. (2015). *Inteligencias múltiples: la teoría en la práctica*. Paidós.

Gobierno de Canarias. (2025). *¿Qué son las Competencias?*
<https://www.gobiernodecanarias.org/principal/>:
<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/enseanzas/competencias/que-son-las-competencias/#:~:text=Las%20competencias%20se%20conceptualizan%20como,c ontextos%20acad%C3%A9micos%2C%20sociales%20y%20profesionales>.

Google. (2025). *I.E Almirante Miguel Grau*. <https://www.google.com/>:
https://www.google.com/search?q=ubicaci%C3%B3n+la+I.E.+Mixta+Almirante+Miguel+Grau+Checacupe&sca_esv=bbe3debe957613b7&biw=1366&bih=641&sxsrf=AE3TifO6pOgKwQPJskM_pyCUAiLScvZrhQ%3A1759760179044&ei=M8_j

- ale_AoiT5OUPr8DNYA&ved=0ahUKEwjHpPLC4Y-QAxWICbkGHS9gEwwQ
- Google. (2025). *Mapa geográfico de Checacupe*. <https://www.google.com/>: https://www.google.com/search?q=mapa+geogr%C3%A1fico+que+checacupe&sc_a_esv=bbe3debe957613b7&rlz=1C1CHBD_esPE1123PE1123&udm=2&biw=1366&bih=641&sxsrf=AE3TifNKWILZugOotCgeH_jCeI0RXkn4fQ%3A1759762130196&ei=0tbjaJHWC4W85OUP6-7ruQM&ved=0ahUKEwiRh6Pl6I-QAxUFHrkG
- Google. (2025). *Provincia de Canchis*. <https://www.google.com/>: <https://canchis.pe/inicio/>
- Grebosz, K., & Thun, L. (2024). Respuestas psicobiológicas al canto coral y a las actividades artísticas creativas en niños y adolescentes con trastornos mentales: resultados de un estudio piloto. *Neuropsiquiatria*, 38(3), 145-155. <https://doi.org/10.1007/s40211-024-00502-6>
- Guaita, K., Orozco, C., Guanoluiza, L., Paucar, G., & Romero, V. (2025). La música en el desarrollo de la expresión corporal en infantes de 4 a 5 años de edad. *Latam*, 5(6), 3911 – 3931. <https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i6.3287>
- Guillén, C., & Pastrana, J. (2016). Estrés laboral. Conceptos y magnitud del problema. En A. Iniesta, *Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo* (págs. 7-23). Barcelona: Sans Growing Brands.
- Guzmán, J. (2020). La educación rítmica de la percusión afrolatinoamericana en la carrera Maestro en Música en Colombia. *Universidad y Sociedad*, 12(3), 167-175. <http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v12n3/2218-3620-rus-12-03-167.pdf>
- Huaita, D., Yangali, J., Vásquez, M., & Luza, F. (2021). Estrategias didácticas y competencias musicales en estudiantes universitarios de Educación Inicial en Perú. *Revista de Ciencias Sociales (Ve)*, 27(4), 396-409. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rcs/article/view/37015/40160>
- Inca, R. (2015). *Dinámica Familiar Y Estrés De Los Adolescentes De La Escuela “Benito*

Juárez De Guaslán” Periodo Marzo – Agosto 2015. Tesis de pregrado, Universidad Nacional De Chimborazo, Chimborazo.

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. (2022). *Temas específicos del Proceso Selectivo para ingreso en la Escala de Titulados Superiores del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo, O.A., M.P. (INSST). Parte 1: «Conceptos generales de la prevención de riesgos laborales y ámbito jurídico.* Madrid: INSST.
<https://www.insst.es/documents/94886/4155701/Tema%2013.%20Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>

Lang, P. (1994). Las variedades de la experiencia emocional: una meditación sobre la teoría de James-Lange. *Psychological Review*, 101(2), 211-221.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0033-295X.101.2.211>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
 Linares, Y., & Mescua, C. (2022). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Norte. [tesis pregrado]. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
<https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/49c6a61f-2218-4832-9d5c-5aef21fcb2f3>

Lizarazo, J. (2022). Incidencia del canto coral en estudiantes de ciencias de la salud en el manejo del tiempo libre y el estrés. [tesis pregrado]. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá - Colombia, Colombia.
<http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/17537>

Llanos, J. (2019). Efecto del canto sobre los niveles de estrés a través de la implementación de un proceso de musicoterapia en una muestra de trabajadores del programa CREA-IDEARTES. [tesis pregrado]. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá -

- Colombia, Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/items/0ec8946c-3c11-4cb0-b1a2-cde6ff984bb2>
- Machaca, I. (2019). *Eficacia de la música en la reducción del estrés académico en estudiantes de secundaria, Hunter-Arequipa 2018*. Tesis doctoral, Universidad Cesar Vallejo, Arequipa.
- Macías, A., García, I., & Bernal, R. (2022). Ritmo y equilibrio aspectos básicos para el desarrollo de las habilidades motoras gruesas en niños de 5 años. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 5(2), 134-143. <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/509/522>
- Mateos, L. (2012). Musicoterapia y trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). En Mercadal-Brotons, *Música, musicoterapia y discapacidad* (págs. 219-230). Médica JIMS.
- Matta, K. (2018). *Aplicación del Taller de canto coral para el desarrollo de las habilidades sociales en estudiantes de IV año de Educación Secundaria de la IEP "San Antonio Marianistas" – Bellavista - Callao*. Tesis de maestría, Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Meléndez, A., & Azcona, J. (2016). Manifestaciones clínicas del estrés. En A. Iniesta, *Guía sobre el manejo del estrés desde Medicina del Trabajo* (págs. 27-34). Barcelona: Sans Growing Brands.
- Mendieta, M., Cairo, J., & Cairo, J. (2020). Presencia de estrés académico en estudiantes de tercer año de Medicina del Hospital Docente Clínico Quirúrgico "Aleida Fernández Chardiet". *Revista Electrónica Medimay*, 27(1), 68-77. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2020/cmh201h.pdf>
- MINEDU. (2012). *Ley general de Educación*. Lima: Minedu.
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Proyecto Educativo Nacional PEN 2036*.

Corporación Paes.

Mouzo, J. (22 de Febrero de 2022). *Un novedoso estudio sobre estrés adolescente propone un nuevo método para afrontarlo: optimizarlo en lugar de evitarlo.*
<https://elpais.com/salud-y-bienestar/2022-07-06/un-novedoso-estudio-sobre-estres-adolescente-propone-un-nuevo-metodo-para-afrontarlo-optimizarlo-en-lugar-de-evitarlo.html>

Muñoz, J. (2019). ¿A quién le importa el canto en el aula? Estudio basado en un cuestionario. *Revista electrónica de LEEME* (44), 1-23.
<https://revistas.uv.es/index.php/LEEME/article/view/15631/14494>

Musifica. (2025). *La audición en música.* <https://www.musifica.com:https://www.musifica.com/2024/02/26/audicion-musica/>

Navarro, J. (2017). Pautas para la aplicación de métodos de enseñanza musical desde un enfoque constructivista. *Revista Electrónica de Investigación*, 19(3), 143-157.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24320/redie.2017.19.3.675>

Obregon, G. (2022). *Estrés académico en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa nacional de Lima Metropolitana 2021.* Tesis de pregrado, Universidad Peruana los Andes, Lima.

OIM. (2019). *Manual de gestión del estrés.* Lima: OIM.
https://www.iom.int/sites/g/files/tmzbd1486/files/staff-welfare/manual_de_gestion_del_estres.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (17 de Noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente.* <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Panamericana de la Salud. (21 de Setiembre de 2023). *Workplace stress takes a toll on individuals, employers and societies.* <https://bit.ly/3HVtslV>

- Oros, L., & Vogel, G. (2005). Eventos que generan estrés en la infancia: diferencias por sexo y edad. *Enfoques*, 1(17), 85-101.
- Parada, S. (2013). *Potencialidades del canto para ser utilizado en Psicoterapia Transpersonal*. Tesis de pregrado, Universidad de Chile, Santiago de Chile.
- Pérez, S. (2020). *Estrés en universitarios: Casos en México, Argentina, Costa Rica y Chile*. Colima, México: Editorial Universidad de Colima.
http://ww.ucol.mx/content/publicacionesenlinea/adjuntos/Estres-en-universitarios_completo_485.pdf
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., Acosta, M., & Aguilera, M. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en educación médica*, 11(41), 18-25.
<https://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v11n41/2007-5057-iem-11-41-18.pdf>
- Programa Nacional de Becas y Crédito Educativo [Pronabec]. (7 de abril de 2021). *Claves para prevenir el estrés en los estudiantes durante pandemia por el COVID-19*.
<https://www.gob.pe/institucion/pronabec/noticias/396828-claves-para-prevenir-el-estres-en-los-estudiantes-durante-pandemia-por-el-covid-19>
- Ramírez, I., Herrera, F., & Herrera, I. (2003). ¿Qué ocurre con la adaptación y el rendimiento académico de los alumnos, en un contexto educativo pluricultural? *Revista Iberoamericana de Educación*, 33(2), 1-18.
- Red de Medios Regionales del Perú. (23 de Octubre de 2023). *Salud mental en Cusco: Un desafío para jóvenes postpandemia en medio de conflictos sociales*.
<https://elbuho.pe/2023/10/salud-mental-en-cusco-un-desafio-para-jovenes-post-pandemia-en-medio-de-conflictos-sociales/>
- Reynoso, L., Becerra, A., & Lugo, I. (2019). *Trastorno de estrés postraumático en adultos*. México: Qartuppi.

- Rodríguez, O. (2020). ¿Qué se entiende por Competencias Musicales? Configurando bases teóricas desde la socioformación y el desarrollo social sostenible. *Forhum International Journal of Social Sciences and Humanities*, 2(3), 51-65.
https://www.researchgate.net/publication/343450833_Que_se_entiende_por_Competencias_Musicales_Configurando_bases_teoricas_desde_la_socioformacion_y_el_desarrollo_social_sostenible
- Romero, M. (2016). *Dossier Teoría de la Musicoterapia*. Material no publicado.
- Roque, E., Guirado, V., & Rey, C. (2020). Recursos pedagógicos y didácticos para la atención a las preferencias comunicativas en la infancia preescolar. *Conrado*, 16(76), 471-476.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000500471#:~:text=Los%20recursos%20pedag%C3%B3gicos%20son%20el,permitan%20a%20los%20ni%C3%B1os%2C%20observar%2C
- Rosero, N. (2020). *El rendimiento académico y los problemas conductuales de los estudiantes de octavos años de Educación Básica en la Unidad Educativa Pedro Fermín Cevallos del Cantón Cevallos*. Universidad Técnica de Ambato.
- Rubio, M., Fornari, J., & Mendes, A. (2017). *El concepto de audición musical como base para la creación de musicomovigramas interactivos*. Campinas: XXVII Congresso da Associação Nacional de Pesquisa e Pós-Graduação em Música.
https://www.researchgate.net/publication/320813605_El_concepto_de_audicion_musical_como_base_para_la_creacion_de_musicomovigramas_interactivos
- Salas, P. (2023). *Programa de musicoterapia para disminuir el estrés académico en los adolescentes*. Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato.
- Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Bussines Support.

- Soria, G., Duque, P., & García, M. (2011). Música y cerebro: fundamentos neurocientíficos y trastornos musicales. *Rev Neurol*, 52, 45-55.
- Torres, J., & Ayala, R. (2022). El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio resindentado del Perú. *Cuidado y Salud Pública*, 63-68.
<https://www.cuidadoysaludpublica.org.pe/index.php/cuidadoysaludpublica/article/view/55>
- Torres, S. (2016). *Manual de musicoterapia*. Fondo Editorial Comunicacional.
- Trujillo, M., Peña, C., & Gamboa, A. (2023). *Aportaciones para transformar la enseñanza universitaria desde la experiencia docente*. Madrid: Editorial Dykinson.
https://www.google.com.pe/books/edition/Aportaciones_para_transformar_la_ense%C3%B1a/ftXwEAAQBAJ?hl=es&gbpv=1
- UNICEF. (15 de Octubre de 2021). *Estado Mundial de la Infancia de UNICEF destaca el modelo peruano de atención comunitaria a la salud mental*. UNICEF:
<https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/estado-mundial-de-la-infancia-unicef-destaca-modelo-peruano-atencion-comunitaria-salud-mental#:~:text=Seg%C3%BAn%20el%20informe%2C%20La%20ansiedad,el%20Mundo%20y%20Am%C3%A9rica%20Latina.>
- Uquillas, V. (2021). *Plan de prevención del Síndrome de Burnout en el Personal Quirúrgico de una Institución de Salud*. Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Ambato.
- Vásquez, I., Chunga, W., Pelaez, J., Villanueva, J., & Cabos, C. (2022). Practica del canto en modalidad virtual para. *Risti* (E53), 354-361.
<https://www.proquest.com/openview/87a7e5c1db5bc1365645aa2e58a41fc1/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1006393>
- Zambrano, W., & Tomalá, M. (2022). Diagnóstico de estrés académico en estudiantes

universitarios. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0 (RTED)*, 14(2), 42-47.

<https://ve.scielo.org/pdf/rted/v14n2/2665-0266-rted-14-02-42.pdf>

ANEXOS

Anexo 01. Matriz de consistencia

EL CANTO Y SU INFLUENCIA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA

INSTITUCION EDUCATIVA ALMIRANTE MIGUEL GRAU, CHECACUPE – 2024.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Método de investigación
Problema General: ¿De qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la reducción del estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante Miguel Grau, Cusco - 2024?	Objetivo General: Analizar de qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la reducción del académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante Miguel Grau, Cusco - 2024.	Hipótesis general: El canto como recurso pedagógico influye significativamente en la reducción del estrés académico en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante Miguel Grau, Cusco - 2024.	Variable: Canto - Desarrollo de la sensibilidad - Sentido rítmico - Notación musical - Audición	Tipo: Aplicado Enfoque: Cuantitativo Diseño: Preexperimental Preprueba y post prueba Población: 37 estudiantes del tercer grado de secundaria, de la I.E. Almirante Miguel Grau.
Problemas Específicos: a) ¿De qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la reducción de los niveles de estresores en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx de Almirante Miguel Grau, Cusco - 2024? b) ¿De qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la mejora de los síntomas en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante	Objetivos específicos a) Determinar de qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la reducción de los niveles de estresores en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante Miguel Grau, Cusco – 2024. b) Establecer de qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la mejora de los síntomas en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante Miguel Grau, Cusco – 2024.	Hipótesis específicas: a) El canto como recurso pedagógico influye significativamente en los niveles estresores en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante Miguel Grau, Cusco – 2024. b) El canto como recurso pedagógico influye significativamente en la mejora de los síntomas en los estudiantes del tercer	Variable: Estrés Académico - Estresores - Síntomas - Estrategias de afrontamiento	Muestra: 15 estudiantes del tercer grado de secundaria, sección A Técnicas e instrumentos: Inventario de estrés académico SISCO Procesamiento para el análisis de datos SPSS-26 y Excel

- Miguel Grau, Cusco - 2024?
- c) ¿De qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la aplicación de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante Miguel Grau, Cusco - 2024?
- c) Determinar de qué manera el canto como recurso pedagógico influye en la aplicación de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes del tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante Miguel Grau, Cusco – 2024.
- c) El canto como recurso pedagógico influye significativamente en la aplicación de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de tercer grado de secundaria I.E. Mx Almirante Miguel Grau, Cusco - 2024.
-

Anexo 02. Operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Proceso de aplicación del taller
Canto	Considerada una de las formas de arte más primitivas practicadas por el ser humano, el canto implica la generación de melodías mediante la voz. Esta capacidad se ha cultivado a lo largo de diversas culturas alrededor del planeta, empleándose ampliamente en ámbitos como la música, el teatro, la religión, y otras manifestaciones artísticas (Armas, et al., 2017).	El programa de canto se aplicó de manera secuencial y progresiva durante diez sesiones, con una duración promedio de 60 minutos por sesión, desarrolladas en el aula de música de la institución educativa Almirante Miguel Grau – Checacupe. Cada sesión estuvo diseñada bajo un enfoque vivencial, lúdico y participativo, centrado en la expresión emocional y la reducción del estrés académico de los estudiantes del tercer grado de secundaria.	Desarrollo de la sensibilidad Sesión 1: identificación de sonidos del entorno y emociones. Sesión 2: emisión de sonidos onomatopéyicos Sesión 3: percepción y clasificación de sonidos ambientales. Sentido rítmico Sesión 4: repetición de secuencias sonoras (Call and Response), Sesión 5: percusión corporal con ritmo musical (Mozart). Sesión 6: reconocimiento de sonidos suaves, fuertes, altos y bajos. Notación musical Sesión 7: creación de una canción grupal (composición y ritmo). Sesión 8: aplicación de técnicas de expresión y respiración en el canto. Audición Sesión 9: juego de vocalización e interpretación en dúos. Sesión 10: audición e interpretación del tema “Sueños” (Diego Torres). - Se desarrollo mediante sesiones de talleres

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Expresión final
Estrés Académico	El estrés académico se manifiesta cuando la relación entre el estudiante y su entorno académico es percibida como amenazante o superadora de sus capacidades, comprometiendo su bienestar. Afecta su salud y estado emocional, incrementa la tensión muscular, produce sobrecarga funcional, desequilibrio postural, alteraciones psicológicas, y afecta la concentración y memoria, repercutiendo negativamente en el rendimiento académico (Pérez, 2020).	Según el Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico propuesto por Barraza (2006); Castillo y Barraza (2020), este fenómeno se estructura en tres dimensiones fundamentales: los estímulos estresores, los síntomas del estrés y las estrategias de afrontamiento.	Estresores Síntomas Estrategias de afrontamiento	Recarga de labores escolares. Evaluación de los docentes. Clases poco entendibles. La personalidad del profesor Tiempo para realizar las tareas Físicos Psicológicos Conductuales Buscar información Elaborar Ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante. Elogiarse	6. Nunca 7. Rara vez 8. Algunas veces 9. Casi siempre 10. Siempre	0-29 Muy bajo 30-60 Bajo 61-92 Regular 93-124 Alto 125 a + Muy alto

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
ESTRÉS ACADEMICO	Estresores	Recarga de labores escolares.	1,2,3,4,5,6,7,8,
		Evaluación de los docentes.	
		Clases poco entendibles.	
		La personalidad del profesor	
		Tiempo para realizar las tareas	
	Síntomas	Físicos	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16,
		Psicológicos	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23
		Conductuales	
		Buscar información	
		Elaborar	
	Estrategias de afrontamiento	Ejecutar un plan y obtener lo positivo de la situación estresante.	24, 25, 26, 27, 28, 29
		Elogiarse	

Anexo 03. Instrumento

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Bienvenido/a al Inventario SISCO del Estrés Académico, una herramienta diseñada para ayudarte a identificar y comprender cómo diversas situaciones relacionadas con tu vida académica pueden estar influyendo en tu bienestar. Este inventario aborda una serie de escenarios comunes que los estudiantes suelen enfrentar, con el objetivo de reconocer aquellos aspectos que podrían estar contribuyendo a tus niveles de estrés.

Por favor, tómate tu tiempo para responder cada ítem de manera honesta y reflexiva. En el siguiente cuadro, encontrarás diversas situaciones que podrían haberte inquietado. Marca con una "X" la opción que mejor represente con qué frecuencia has experimentado cada una de estas situaciones. Recuerda que no existe respuestas correctas o incorrectas; tu sinceridad es crucial para obtener resultados que reflejen adecuadamente tu experiencia personal.

	Nº		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
ESTRESORES	1	Suele competir con los compañeros del grupo.					
	2	Existe sobrecarga de trabajos.					
	3	El carácter del profesor y su personalidad					
	4	Las evaluaciones de los profesores.					
	5	El tipo de trabajo que te piden los profesores.					
	6	No entender los temas que se abordan en clases.					
	7	Participación en clase.					
	8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					

SÍNTOM	9	Trastornos en el sueño					
	10	Fatiga crónica.					
	11	Dolores de cabeza o migraña.					
	12	Problemas de digestión o diarrea.					
	13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse.					
	14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
	15	Inquietud					
	16	Sentimientos de depresión o tristeza					
	17	Ansiedad, angustia o desesperación.					
	18	Problemas de concentración.					
	19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
	20	Conflicto o tendencia a discutir.					
	21	Aislamiento de los demás.					
	22	Desgano para realizar las labores.					
	23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
ESTRATEGIAS DE	24	Habilidad asertiva					
	25	Elaboración de un plan y ejecución de tareas.					
	26	Elogios a si mismo					
	27	La religiosidad (orar u asistir a misa)					
	28	Búsqueda de información sobre la situación.					
	29	Conversar acerca de la situación que le preocupa.					

PRETEST

Anexo 02. Instrumento

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Bienvenido/a al Inventario SISCO del Estrés Académico, una herramienta diseñada para ayudarte a identificar y comprender cómo diversas situaciones relacionadas con tu vida académica pueden estar influyendo en tu bienestar. Este inventario aborda una serie de escenarios comunes que los estudiantes suelen enfrentar, con el objetivo de reconocer aquellos aspectos que podrían estar contribuyendo a tus niveles de estrés.

Por favor, tómate tu tiempo para responder cada ítem de manera honesta y reflexiva. En el siguiente cuadro, encontrarás diversas situaciones que podrían haberte inquietado. Marca con una "X" la opción que mejor represente con qué frecuencia has experimentado cada una de estas situaciones. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; tu sinceridad es crucial para obtener resultados que reflejen adecuadamente tu experiencia personal.

	Nº		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
ESTRÉSORES	1	Suele competir con los compañeros del grupo.			X		
	2	Existe sobrecarga de trabajos.				X	
	3	El carácter del profesor y su personalidad			X		
	4	Las evaluaciones de los profesores.				X	
	5	El tipo de trabajo que te piden los profesores.			X		
	6	No entender los temas que se abordan en clases.				X	
	7	Participación en clase.			X		
	8	Tiempo limitado para hacer el trabajo					X
SÍNTOMAS	9	Trastornos en el sueño					X
	10	Fatiga crónica.				X	
	11	Dolores de cabeza o migraña.				X	
	12	Problemas de digestión o diarrea.		X			

	13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse.				X	
	14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir				X	
	15	Inquietud				X	
	16	Sentimientos de depresión o tristeza			X		
	17	Ansiedad, angustia o desesperación.				X	
	18	Problemas de concentración.				X	
	19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad		X			
	20	Conflicto o tendencia a discutir.		X			
	21	Aislamiento de los demás.			X		
	22	Desgano para realizar las labores.			X		
	23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.			X		
	24	Habilidad asertiva			X		
ESTRATEGIAS DE MANEJO	25	Elaboración de un plan y ejecución de tareas.			X		
	26	Elogios a sí mismo	X				
	27	La religiosidad (orar u asistir a misa)		X			
	28	Búsqueda de información sobre la situación.		X			
	29	Conversar acerca de la situación que le preocupa.		X			

POSTEST

Anexo 02. Instrumento

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Bienvenido/a al Inventario SISCO del Estrés Académico, una herramienta diseñada para ayudarte a identificar y comprender cómo diversas situaciones relacionadas con tu vida académica pueden estar influyendo en tu bienestar. Este inventario aborda una serie de escenarios comunes que los estudiantes suelen enfrentar, con el objetivo de reconocer aquellos aspectos que podrían estar contribuyendo a tus niveles de estrés.

Por favor, tómate tu tiempo para responder cada ítem de manera honesta y reflexiva. En el siguiente cuadro, encontrarás diversas situaciones que podrían haberte inquietado. Marca con una "X" la opción que mejor represente con qué frecuencia has experimentado cada una de estas situaciones. Recuerda que no hay respuestas correctas o incorrectas; tu sinceridad es crucial para obtener resultados que reflejen adecuadamente tu experiencia personal.

	Nº		Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
ESTRESORES	1	Suele competir con los compañeros del grupo.				X	
	2	Existe sobrecarga de trabajos.			X		
	3	El carácter del profesor y su personalidad			X		
	4	Las evaluaciones de los profesores.				X	
	5	El tipo de trabajo que te piden los profesores.			X		
	6	No entender los temas que se abordan en clases.		X			
	7	Participación en clase.				X	
	8	Tiempo limitado para hacer el trabajo				X	
SINTOMAS	9	Trastornos en el sueño	/	X			
	10	Fatiga crónica.		X			
	11	Dolores de cabeza o migraña.		X			
	12	Problemas de digestión o diarrea.	X				

	13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse.	X				
	14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir	X				
	15	Inquietud		X			
	16	Sentimientos de depresión o tristeza	X				
	17	Ansiedad, angustia o desesperación.	X				
	18	Problemas de concentración.	X	X			
	19	Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	X				
	20	Conflicto o tendencia a discutir.	X				
	21	Aislamiento de los demás.	X				
	22	Desgano para realizar las labores.	X				
	23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.	X				
ESTRATEGIAS DE MANEJO	24	Habilidad asertiva					X
	25	Elaboración de un plan y ejecución de tareas.					X
	26	Elogios a si mismo					X
	27	La religiosidad (orar u asistir a misa)			X		
	28	Búsqueda de información sobre la situación.				X	
	29	Conversar acerca de la situación que le preocupa.				X	

Anexo 04. Ficha técnica del instrumento

Nombre del instrumento	Inventario SISCO de Estrés Académico
Autor:	Arturo Barraza Macías
Adaptación:	Juana Rosales Fernández (2016)
Objetivo del estudio	Reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación México
Procedencia:	
Administración	Individual y colectivo
Duración	Entre 10 y 15 minutos
Muestra	114 estudiantes de educación media superior y superior.
Dimensiones	Estresores (8 ítems), Síntomas (15 ítems), y Estrategias de afrontamiento (6 ítems) Nunca (1), Casi nunca (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5)
Escala valorativa	

TABLA 3: BAREMO DE LA VARIABLE

ESCALAS	I	II	III	TOTAL
Muy bajo	8-13	15-26	6-10	29-51
Bajo	14-19	27-38	11-15	52-74
Moderado	20-25	39-50	16-20	75-97
Alto	26-32	51-62	21-25	98-121
Muy alto	33-40	63-75	26-30	122-145

Adaptado: De los Santos(2019)

Anexo 05. Guía metodológica para la aplicación del canto

Dimensión	Objetivo:	Temas:
1. Desarrollo de la sensibilidad (3 sesiones)	Potenciar la sensibilidad y conciencia emocional a través de la expresión vocal.	– Sesión 1: identificar sonidos de instrumentos auditivos en una canción – Sesión 2: emisión de sonidos Onomatopéyicos – Sesión 3: establecer relaciones de audición Actividades: • Ejercicios para expresar diversas emociones a través de la canción. • Actividades grupales para reflexionar sobre cómo la música evoca sentimientos. • Sesiones de escucha para identificar emociones en diferentes piezas musicales.
2. Sentido rítmico (3 sesiones)	Desarrollar habilidades rítmicas que son esenciales para la interpretación musical y pueden mejorar las habilidades cognitivas y de coordinación.	– Sesión 4: seguir adecuadamente una secuencia sonora – Sesión 5: desarrollar la capacidad de precisión de coordinación rítmica – Sesión 6: aprender a diferenciar sonidos suaves, fuertes, altos y bajos Actividades: • Juegos de ritmo y ejercicios de palmas para internalizar el compás y el tempo. • Uso de instrumentos de percusión para acompañar canciones sencillas. • Actuaciones grupales para practicar la sincronización y el cronometraje.
3. Notación musical (2 sesiones)	Enseñar los conceptos básicos de lectura y escritura de notación musical.	– Sesión 7: representa gráficamente una pieza musical – Sesión 8: representa variaciones de intensidad, expresión y técnica en ejecución vocal Actividades: • Introducción a los símbolos musicales y sus significados. • Tareas sencillas de composición de canciones utilizando la notación aprendida.

4. Audición (1 sesiones)	Mejorar la capacidad de escuchar y diferenciar tonos musicales, potenciando las habilidades auditivas tanto musicales como lingüísticas.	– Sesión 9: reconoce en el espacio dos sonidos en un plano concreto y escucha sonido nuevo Actividades: • Ejercicios de escucha para identificar tono, tono e intervalos. • Canto de “llamada y respuesta” para mejorar la escucha y replicación de sonidos. • Actividades de escucha crítica que involucran diferentes géneros musicales.
5. Integración y Rendimiento (1 sesiones)	Integrar las habilidades aprendidas en una actuación final, mostrando el progreso de los estudiantes y los efectos terapéuticos del canto. Actividades:	• Ensayos que combinan todas las habilidades aprendidas. • Actuación final para compañeros o un público más amplio, como una asamblea escolar o el día de los padres. • Sesión de reflexión para discutir las experiencias y sentimientos sobre la actuación y el taller en general.
Evaluación	Evaluación previa y posterior al estrés: utilice herramientas del post y pretest del inventario de SISCO SV.	

Anexo 06. Sesiones implementadas



DPCC

UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)



SESIÓN DE APRENDIZAJE 1

Identificar sonidos de instrumentos auditivos en una canción

I. DATOS GENERALES

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	dpcc	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo y grado	vii	3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	desarrollo de la sensibilidad	Año	2025	

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

Propósitos de aprendizaje		Evaluación		
Competencias y capacidades	Aprendizajes regionales clave	Evidencias	Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación
Construye su identidad Regula sus emociones.	Reconoce e identifica distintos sonidos e instrumentos en una canción, comprendiendo su influencia en las emociones y el bienestar.	Los estudiantes, Participa activamente en la audición de canciones e identifica instrumentos y emociones que evocan.	Identifica y expresa emociones ante la música. Participa con apertura y respeto. Reflexiona sobre la relación Canto–estrés.	Ficha de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES				
Convive democráticamente en búsqueda del bien común	Construye normas y asume acuerdos y leyes. Participa en acciones que promuevan el bien común.			
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables		
	Enfoque de Bienestar	promueve equilibrio emocional a través del ritmo y el canto		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales / recursos	T
Inicio	Los docentes saludan cordialmente y realizan una breve dinámica de respiración y relajación vocal: inhalar profundamente, exhalar lentamente mientras se emite un sonido suave (“mmm”). Se invita a los estudiantes a cerrar los ojos mientras escuchan fragmentos cortos de diferentes sonidos (campanas, lluvia, guitarra, tambor, pájaros). Luego, se pregunta: ¿Qué sienten al escuchar estos sonidos?	Voz Cuerpo Disposición Actitud	20

	🎵 ¿Qué sonidos les resultan agradables o relajantes? En esta actividad se busca relacionar las respuestas con la importancia de reconocer nuestras emociones. Se presenta el propósito de la sesión: “Hoy aprenderemos a identificar sonidos musicales y a reconocer las emociones que nos producen, comprendiendo cómo el canto puede ayudarnos a liberar el estrés.”		
Desarrollo	Actividad 1 – Escucha activa Se reproduce una canción seleccionada (por ejemplo: “Color Esperanza” o “Imagine”). Los estudiantes escuchan atentamente y anotan qué instrumentos o sonidos perciben. En grupos pequeños, comparan sus observaciones y reflexionan: 🎵 ¿Qué emoción genera cada instrumento? 🎵 ¿Cómo cambia su estado de ánimo mientras escuchan o cantan? Actividad 2 – Expresión vocal Los estudiantes interpretan brevemente la canción trabajada, enfatizando la expresión emocional. Se refuerzan técnicas básicas: respiración, postura, articulación. Se promueve el respeto y apoyo mutuo durante la participación.		30
Cierre	La docente también menciona respondan las preguntas Metacognición: 🎵 ¿Cómo se sintieron antes y después de cantar? 🎵 ¿De qué manera el canto puede ayudarnos en momentos de estrés? Se rescatan las ideas más importantes y refuerza: “El canto nos ayuda a expresar lo que sentimos y a mantener la calma cuando estamos bajo presión.” Retroalimentación final con énfasis en la participación y autorreflexión. El docente da por concluida la sesión y los anima a los estudiantes seguir adelante.		mi n



DPCC
UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)



SESIÓN DE APRENDIZAJE 2

Emisión de sonidos onomatopéyicos

I. DATOS GENERALES

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	Dpcc	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo grado	y vii	3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	desarrollo de la sensibilidad	Año	2025	

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

propósitos de aprendizaje		evaluación		
Competencias y capacidades	Aprendizajes regionales claves	Evidencias	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación

Construye su identidad Regula sus emociones.	Expresa emociones a través de sonidos vocales simples y onomatopéyicos, fortaleciendo la creatividad y la autoexpresión.	Los estudiantes, Participa activamente en ejercicios de emisión vocal onomatopéyica.	Identifica y expresa emociones ante la música. Participa con apertura y respeto. Reflexiona sobre la relación Canto–estrés.	Ficha de observación
--	--	--	---	----------------------

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Convive democráticamente en búsqueda del bien común		- Construye normas y asume acuerdos y leyes. - Participa en acciones que promuevan el bien común.
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables
	Enfoque de Bienestar	promueve equilibrio emocional a través del ritmo y el canto

III. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales/ recursos	T
Inicio	Los docentes dan la bienvenida con una breve dinámica corporal y de respiración: “Inhalamos alegría, exhalamos estrés”. Se conversa: ¿Alguna vez han hecho sonidos con la boca para imitar algo (por ejemplo, el viento, el tambor, el agua)? ¿Qué emociones sienten cuando hacen esos sonidos? Se explica que hoy explorarán sonidos onomatopéyicos para expresar sentimientos y liberar tensiones. - Se presentan los propósitos y criterios de evaluación de la sesión.	Voz Cuerpo Disposi ción Actitud	20
Desarrollo	Actividad 1 – Exploración vocal Se guía a los estudiantes en una serie de ejercicios de calentamiento vocal: respiración, vibración de labios, pronunciación exagerada de vocales. Luego, invitan a los estudiantes a emitir sonidos onomatopéyicos (por ejemplo: “shh”, “mmm”, “pum”, “crash”, “tic-tac”, “aaah”). En parejas, los estudiantes imitan sonidos del entorno (animales, objetos, naturaleza) y comparten las emociones que esos sonidos transmiten Actividad 2 – Canto expresivo Los estudiantes realizarán expresiones de sonidos onomatopéyicos en las técnicas vocales: se trabaja con el diafragma, el uso adecuado de la respiración, ejercicios para hacer uso correcto de la voz Como: DO RE MI FA SOL LA SI, NA, NE, NI, NO, NU, ETC. con ayuda de las manos cerca de su oído podrán escuchar si los sonidos que emiten son agradables y están yendo correctamente. Uso de los balbuceos Uso de los sonidos de la naturaleza con la ayuda de las manos cerca de sus oídos podrán escuchar los sonidos que emiten cada uno. Luego cantamos la canción “DIM DIRIM DIM” (letras escritas en papelote) Actividad 3 – Reflexión guiada Se explica brevemente la relación entre la respiración y la disminución del cortisol, usando un lenguaje comprensible: “Cuando cantamos y respiramos profundamente, nuestro cuerpo se relaja y libera hormonas que nos hacen sentir mejor.”		30
Cierre	Los estudiantes elaboran en grupo un breve “banco de sonidos emocionales”, clasificando sonidos que expresan alegría, sorpresa, calma, enojo, etc. Cada grupo presenta uno o dos ejemplos de su lista. Se refuerzan las ideas clave: El canto y la voz son herramientas naturales para expresar emociones. Emplearlas conscientemente ayuda a mantener equilibrio emocional y bienestar. Retroalimentación positiva y cierre con respiración grupal guiada.		mi n

DPCC



UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)



SESIÓN DE APRENDIZAJE 3

Estableciendo relaciones de audición

I. DATOS GENERALES

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	dpcc	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo y grado	vii	3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	desarrollo de la sensibilidad	año	2025	

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

Propósitos de aprendizaje		Evaluación		
Competencias y capacidades	Aprendizajes regionales clave	Evidencias	Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación
Construye su identidad Regula sus emociones.	Desarrolla la escucha activa y reconoce la relación entre los sonidos, las emociones y el equilibrio emocional mediante la audición consciente.	Los estudiantes, Identifican correctamente las relaciones entre sonidos, ritmo y estados de ánimo	Identifica y expresa emociones. Reconoce la relación entre audición consciente y reducción del estrés Reflexiona sobre la relación Canto–estrés.	Ficha de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES				
Convive democráticamente en búsqueda del bien común		- Construye normas y asume acuerdos y leyes. - Participa en acciones que promuevan el bien común.		
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables		
	Enfoque de Bienestar	promueve equilibrio emocional a través del ritmo y el canto		

III.

SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales/recursos	T
Inicio	Los docentes dan la bienvenida con una breve dinámica de concentración auditiva: los estudiantes cierran los ojos e intentan reconocer los sonidos del aula (reloj, pasos, voces, viento).	Voz Cuerpo	20

	Se pregunta: ¿Cuántos sonidos lograron identificar? ¿Cómo se sintieron al concentrarse solo en escuchar? Se explica que hoy trabajarán la escucha consciente para identificar emociones y relaciones entre los sonidos. - Se presentan los propósitos y los criterios de evaluación de la sesión.	Disposición Actitud	
Desarrollo	Actividad 1 – Escucha comparativa (20 min) A continuación, se reproduce fragmentos de tres tipos de música: Suave y relajante (por ejemplo, instrumental o acústica). Alegre y rítmica (por ejemplo, pop o folklórica). Intensa o rápida (por ejemplo, rock o percusión fuerte). Los estudiantes, en grupos, registran: ¿Qué emociones les transmite cada fragmento? ¿Qué ritmo o instrumento les llama más la atención? ¿Cómo cambia su respiración o ánimo según la música? Actividad 2 – Canto consciente (15 min) Los estudiantes eligen una canción breve que los haga sentir bien (propuesta del docente o del grupo). La cantan juntos, centrándose en escuchar sus propias voces y las de los demás, reconociendo el ritmo grupal. Los docentes guían un momento de reflexión sobre el bienestar emocional que produce cantar en grupo		30
Cierre	En grupo, elaboran un “Mapa de relaciones auditivas”, donde vinculan tipos de música con emociones y posibles usos (por ejemplo: música suave → relajación antes de estudiar). Se realiza un círculo de cierre emocional: ¿Cómo se sintieron durante la audición y el canto? ¿Qué aprendieron sobre su propia forma de escuchar? ¿Creen que la música puede ayudarlos a reducir el estrés escolar? <i>Para finalizar se dan las siguientes conclusiones: “Escuchar conscientemente nos ayuda a conocernos, a calmarnos y a disfrutar del momento.”</i> <i>Retroalimentación final destacando la participación, el respeto y la reflexión.</i>		mi n



UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)



SESIÓN DE APRENDIZAJE 4

Seguimos adecuadamente una secuencia sonora

DATOS GENERALES

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	DPCC	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo y grado	VII	3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	Sentido rítmico	año	2025	

I. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

Propósitos de aprendizaje		Evaluación		
Competencias y capacidades	Aprendizajes regionales clave	Evidencias	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
Convive y participa democráticamente Promueve la convivencia y la cooperación.	Coordina movimientos y sonidos siguiendo una secuencia rítmica grupal, demostrando concentración y trabajo cooperativo.	Los estudiantes, mantienen la secuencia de ritmo y coordinación con sus compañeros	Identifica y expresa emociones ante la música. Participa con apertura y respeto. Reflexiona sobre la relación Canto–estrés.	Ficha de observación
Competencias transversales				
Convive democráticamente en búsqueda del bien común	en	• Construye normas y asume acuerdos y leyes. Participa en acciones que promuevan el bien común.		
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables		
	Enfoque de Bienestar	promueve equilibrio emocional a través del ritmo y el canto		

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales / recursos	T
Inicio	Los docentes realizan una dinámica de activación corporal: los estudiantes se ponen de pie, respiran profundamente y realizan movimientos de estiramiento al ritmo de una música suave. Se hace un calentamiento vocal guiado: Respiraciones profundas con exhalaciones sonoras (“sss”, “shhh”). Vocalización con escala ascendente y descendente usando sílabas rítmicas: ma-me-mi-mo-mu. - Ejercicio de eco: el docente emite una secuencia y los estudiantes la repiten (“pa-pa, ta-ta, la-la”). Se pregunta: ¿Cómo se sintieron al cantar en grupo? ¿Qué pasa cuando tratamos de seguir el mismo ritmo juntos? Se presenta el propósito de la sesión: “Aprenderemos a seguir y mantener una secuencia sonora, trabajando en equipo a través del canto y el ritmo.	Voz Cuerpo Disposición Actitud	20
Desarrollo	Actividad 1 – Juego rítmico cooperativo Se les propone un juego de percusión corporal: aplaudir, chasquear y dar palmadas en secuencia. Por ejemplo: Bruno Mars - Uptown funk - Con percusión corporal Los estudiantes repiten el patrón en grupo y luego se añaden variaciones de velocidad. Se conversa: ¿Qué necesitamos para mantener el ritmo? ¿Cómo influye escuchar a los demás? Actividad 2 – Canto rítmico Se elige una canción sencilla con ritmo marcado, por ejemplo, “<i>Dale alegría a mi corazón</i>” o una versión adaptada con percusión corporal.		30
	Se trabaja la entrada por grupos (coros o versos alternos) para fomentar cooperación. Se enfatiza el control de la respiración y el ritmo constante. Se resalta cómo trabajar en sincronía requiere escucha, paciencia y cooperación		
Cierre	□ Reflexión grupal: ¿Qué aprendieron al mantener el ritmo en grupo? ¿Cómo se sintieron al cantar y coordinar con los demás? ¿Qué relación tiene esta experiencia con la convivencia y el manejo del estrés? □ Los estudiantes elaboran un breve mensaje colectivo sobre la importancia del trabajo en armonía y el uso del canto para aliviar tensiones. □ Cierre con ejercicio de relajación vocal: inhalar, exhalar y emitir un sonido suave (“mmm...”) para finalizar en calma. □ Retroalimentación positiva por la participación y el trabajo cooperativo.		10 min

DPCC



UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)



SESIÓN DE APRENDIZAJES

Desarrollar la capacidad de precisión y coordinación rítmica

I. DATOS GENERALES

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	Dpcc	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo grado	y	vii 3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	sentido rítmico	año	2025	

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

Propósitos de aprendizaje		Evaluación		
Competencias y capacidades	Aprendizajes regionales clave	Evidencias	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
Convive y participa democráticamente Promueve la convivencia y la cooperación.	Mejora la precisión y sincronía en el canto grupal, fortaleciendo la atención, la disciplina y el control emocional.	Los estudiantes, Ejecutan correctamente secuencias rítmicas y participa en el canto grupal	Mantiene la secuencia rítmica sin perder el compás. Apoya a sus compañeros durante la práctica coral. Reconoce cómo el canto grupal ayuda a reducir el estrés y a mejorar la concentración.	Ficha de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES				
Convive democráticamente en búsqueda del bien común		- Construye normas y asume acuerdos y leyes. - Participa en acciones que promuevan el bien común.		
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables		
	Enfoque de Bienestar	Promueve el equilibrio emocional y la búsqueda de la tranquilidad interior.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales / recursos	T
Inicio	Los docentes inician con una actividad de relajación corporal: respiraciones profundas acompañadas de suaves movimientos al ritmo de un tambor o palmas lentas al ritmo de la música de Mozart, Queso(chasquidos), mantequilla (golpes pecho), pan(palmas) -Calentamiento vocal rítmico: ✚ Respiración diafragmática (inhalar en 4 tiempos, exhalar en 4). ✚ Emisión de sílabas percutivas: du-ba-du-ba, du. Juego de eco rítmico con sonidos vocales: el docente marca una secuencia que el grupo repite. Se pregunta: ✚ ¿Por qué creen que necesitamos concentración para mantener el ritmo? ✚ ¿Qué sentimos cuando estamos en sincronía con los demás? Se presenta el propósito de la sesión: “Aprenderemos a mejorar nuestra coordinación y precisión rítmica a través del canto y el trabajo cooperativo.”	Voz Cuerpo Disposición Actitud	20
Desarrollo	Actividad 1 – Secuencias de ritmo corporal Los estudiantes repiten secuencias de percusión corporal: palmadas, chasquidos y golpecitos en piernas o pecho. También se introduce variaciones de velocidad y pausa. En grupos, crean una mini secuencia rítmica y la presentan al resto. Se valora la cooperación y precisión de cada grupo. Actividad 2 – Canto rítmico con percusión Se practica la entrada coral, cuidando la respiración y la articulación. Algunos grupos acompañan el canto con percusión corporal o instrumentos (maracas, cajón, tambor). Se dialoga: ✚ ¿Cómo se sintieron al cantar en grupo? ✚ ¿Qué emociones surgieron durante la práctica rítmica? Dinámica: “<i>El eco musical</i>”: un grupo canta una secuencia breve y otro la repite con exactitud.		30
cierre	Se les menciona que respondan las preguntas de Metacognición: ✚ ¿Qué aprendieron sobre mantener el ritmo y trabajar en equipo? ✚ ¿Cómo se sintieron emocionalmente al practicar el canto rítmico? En plenaria, expresan con una palabra cómo se sienten después de cantar (ejemplo: relajado, contento, animado). Los docentes cierran con un ejercicio de respiración y vocalización final: Inhalar profundamente, exhalar emitiendo una nota sostenida (“mmm...”) para liberar la tensión. □ Reafirma el mensaje: “<i>Cuando cantamos y trabajamos en armonía, aprendemos a escucharnos, concentrarnos y sentirnos mejor.</i>”		mi n



DPCC
UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)



SESIÓN DE APRENDIZAJE 6

Aprender a diferenciar sonidos suaves, fuertes, altos y bajo

I. DATOS GENERALES

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	DPCC	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo y grado	VII	3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	Sentido rítmico	Año	2025	

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

Propósitos de aprendizaje		evaluación		
Competencias y capacidades	Aprendizajes regionales clave	Evidencias	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
Convive y participa democráticamente Promueve la convivencia y la cooperación.	Reconoce y utiliza variaciones de intensidad y altura en el canto, desarrollando control vocal y expresión emocional.	Los estudiantes, reflexiona sobre el papel del canto en la expresión y regulación emocional.	Identifica y reproduce sonidos suaves, fuertes, altos y bajos. Mantiene actitud positiva y colaborativa. Reflexiona sobre cómo el canto ayuda a expresar y controlar sentimientos.	Ficha de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES				
Convive democráticamente en búsqueda del bien común	• Construye normas y asume acuerdos y leyes. • Participa en acciones que promuevan el bien común.			
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables		
	Enfoque de Bienestar	Promueve el equilibrio emocional y la búsqueda de la tranquilidad interior.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales/recursos	T
Inicio	Los docentes saludan y realizan una breve dinámica de respiración guiada: inhalar lentamente por la nariz (4 tiempos), exhalar por la boca (4 tiempos) emitiendo un suave “sssss”. • Se realiza un calentamiento vocal progresivo: Vibraciones de labios (“brrr”), lengua (“rrrr”), y sonidos suaves de vocales ascendentes y descendentes (a-e-i-o-u). - Juego de volumen: cantar una sílaba (por ejemplo “la”) de forma suave, luego fuerte, alternando entre ambas. • Se pregunta: ¿Qué sentimos al variar la fuerza o la altura de la voz? ¿Cómo cambia nuestra respiración y energía? • Se presenta el propósito de la sesión: “Aprenderemos a diferenciar sonidos suaves, fuertes, altos y bajos, usando el canto para expresarnos y relajarnos.”	Voz Cuerpo Disposición Actitud	20

Desarrollo	Actividad 1 – Escucha comparativa Se empieza a reproducir fragmentos musicales con diferentes intensidades y alturas (por ejemplo: música clásica suave, rock con percusión fuerte, melodías agudas y graves). Los estudiantes registran en una tabla qué tipo de sonido perciben (fuerte, suave, alto, bajo) y qué emoción les genera. Se reflexiona: ¿Cuál de los sonidos les produce calma? ¿Cuál energía o tensión? Actividad 2 – Práctica vocal controlada En esta fase el oído es muy importante, reconocer el amplitud de la voz, la voz alta, baja, aguda y grave, al transmitir conjuntamente con los ritmos de sus cuerpo se puede percibir las vibraciones en su rostro, en este actividad realizamos ejercicios de escucha desde nuestro interior con la ayuda de la mano ya que nos permitirá ser conductor auricular externo, con la canción “Naranjitay” es una canción con la que se puede expresar sonidos altos y bajos, en la que se podrá diferenciar, moldear la voz, también practicamos la concentración. - Presta atención a tu interlocutor ✚ Concéntrate en la abertura de tu boca (3 dedos) ✚ Sostén tu mano izquierda o derecha cerca a tu oído al emitir sonidos ✚ Escucha la voz de la otra persona ✚ Vocaliza todo el tiempo las palabras ✚ Fíjate en los efectos que provoca el ritmo y el timbre de cada persona al oírlas en conjunto donde los estudiantes interpretan algunos versos con voz suave y otros con más fuerza, experimentando los cambios emocionales.		30
Cierre	Se le pide a los estudiantes que respondan las siguientes preguntas de Metacognición: ¿Qué aprendí sobre mi voz y mi forma de expresar emociones? ✚ ¿Cómo me sentí al cantar de diferentes maneras? ✚ ¿Cómo puedo usar el canto para calmarme o concentrarme antes de estudiar? Se realiza una relajación final con respiración profunda y canto de una nota larga y suave (“mmm...”). La docente refuerza: “La voz es un instrumento que expresa nuestras emociones. Aprender a controlarla nos ayuda a mantener la calma y convivir mejor.” Cierre con retroalimentación positiva por la participación, el respeto y la cooperación.		min



DPCC
UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)



SESIÓN DE APRENDIZAJE 7

Representamos gráficamente una pieza musical

I. DATOS GENERALES

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	dpcc	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo y grado	vii	3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	notación musical	año	2025	

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

Propósitos de aprendizaje	Evaluación
----------------------------------	-------------------

Competencias y capacidades	Aprendizajes regionales clave	Evidencias	Criterios de evaluación	Instrumento de evaluación
Construye su identidad Reflexiona sobre sus experiencias y aprendizajes.	Identifica y representa símbolos musicales básicos (notas, silencios, compás), aplicándolos en la interpretación vocal.	Los estudiantes, Representan con precisión los símbolos musicales de una pieza corta.	Canta siguiendo el ritmo y la duración correcta. Explica cómo el canto ayuda a mejorar la concentración y reducir el estrés.	Ficha de observación

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Convive democráticamente en búsqueda del bien común	- Construye normas y asume acuerdos y leyes. - Participa en acciones que promuevan el bien común.			
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables		
	Enfoque de Bienestar	Promueve el equilibrio emocional y la búsqueda de la tranquilidad interior.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales / recursos	T
Inicio	Los docentes inician con un breve ejercicio de respiración y vocalización guiada: inhalar en 4 tiempos, exhalar en 4, emitiendo un sonido suave (“ah”). Se realiza un calentamiento vocal melódico usando sílabas la–le–li–lo–lu en diferentes alturas. Se les pondrá el tema musical donde los estudiantes tendrán que graficar los sonidos, para ello la docente facilitara el material correspondiente del tema “Los locos Adams” en esta actividad requiere de la activación del buen oído y concentración. Se pregunta: 🎵 ¿Cómo creen que se relacionan con el canto y el ritmo? Se presenta el propósito: “Hoy aprenderemos a representar una melodía sencilla usando la notación musical y a interpretarla cantando.”	Voz Cuerpo Disposición Actitud	20
Desarrollo	Actividad 1 – Exploración de símbolos musicales Los estudiantes practican palmar el ritmo de una secuencia escrita en la pizarra. Se realiza un juego: “<i>Ritmo y silencio</i>”, donde aplauden cuando ven una nota y guardan silencio cuando ven un descanso. Actividad 2 – Escritura de una pieza corta Los grupos eligen su secuencia favorita y la interpretan cantando al ritmo los movimientos corporales Se practica el control de la respiración y la claridad vocal. Se hace énfasis en cómo la lectura musical favorece la concentración y ayuda a canalizar el estrés, al exigir atención plena al ritmo y la melodía.		30
Cierre	La docente también menciona respondan las preguntas de Metacognición: ¿Qué aprendí al representar una melodía? 🎵 ¿Cómo me sentí al cantar lo que escribí? 🎵 ¿De qué manera el canto me ayuda a concentrarme y tranquilizarme? El grupo comparte sus experiencias y se realiza una retroalimentación colectiva. □ Para terminar, se cierra con un ejercicio de respiración y canto coral para liberar tensiones: inhalar profundamente, exhalar emitiendo una nota larga (“mmm...”).		10 min



DPCC



UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)

SESIÓN DE APRENDIZAJES

Representa variaciones de intensidad, expresión y técnica en ejecución vocal

I. DATOS GENERALES

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	dpcc	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo y grado	vii	3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	notación musical	Año	2025	

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

Propósitos de aprendizaje		evaluación		
Competencias y capacidades	aprendizajes regionales clave	Evidencias	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad Regula sus emociones.	Reconoce e identifica distintos sonidos e instrumentos en una canción, comprendiendo su influencia en las emociones y el bienestar.	Los estudiantes, participa activamente aplicando control vocal y matices expresivos.	Canta modulando la voz según la intención expresiva. Explica cómo el canto lo ayuda a relajarse y concentrarse.	Ficha de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES				
Convive democráticamente en búsqueda del bien común		- Construye normas y asume acuerdos y leyes. - Participa en acciones que promuevan el bien común.		
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables		
	Enfoque de Bienestar	fortalece la conciencia corporal y emocional mediante el canto.		

III. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales/	T
----------	-------------------------	-------------	---

		recursos	
Inicio	Los docentes inician con una dinámica de respiración y relajación corporal: inhalar en 4 tiempos, exhalar en 6 tiempos, soltando el aire suavemente. • Calentamiento vocal y corporal guiado: Vibración de labios y lengua (“brrr”, “rrrr”). Emisión de vocales con cambios de intensidad: laaaa (suave → fuerte → suave). Ejercicio de eco melódico: la docente canta una pequeña frase con emoción (alegría, tristeza, ternura) y los estudiantes la repiten imitando el matiz expresivo. Se pregunta: ¿Cómo cambia nuestro cuerpo y respiración según la emoción que expresamos? ¿Qué sentimos al cantar con diferentes intensidades? Se presenta el propósito: “Aprenderemos a representar e interpretar variaciones de intensidad y expresión en el canto para fortalecer nuestra técnica vocal y nuestra estabilidad emocional.”	Voz Cuerpo Disposición Actitud	20
Desarrollo	Actividad 1 – Aplicación en el canto - Calentamiento de voz Se toma buena postura, ubicación de la forma correcta para respirar, cantar usando el diafragma voz de cabeza para sonidos agudos y graves. manejo del cuerpo y adaptarlo al espacio es necesario para la comunicación de nuestras emociones y sentimientos reprimidos. teniendo en cuenta los ejercicios de relajación, respiración y emisión trabajados Actividad 2 – Representación gráfica Los estudiantes anotan en su hoja pautada la letra de la canción seleccionada e incluyen los símbolos de dinámica y expresión aprendidos. Comparten cómo decidieron usar cada matiz y qué emociones quisieron reflejar.		30
Cierre	A continuación, se les pide que responda las siguientes preguntas de Metacognición: ¿Qué aprendí sobre la técnica vocal y la expresión al cantar? ¿Cómo influye el control de la voz en mi tranquilidad o confianza? ¿De qué manera el canto consciente puede ayudarme a manejar el estrés? ☐ El grupo realiza un cierre coral: cantan un fragmento breve de la canción con tono suave y relajante. ☐ Para finalizar se concluye diciendo: “La voz es una forma de expresión que conecta la mente, el cuerpo y las emociones. Cantar con conciencia nos ayuda a calmarnos y disfrutar del aprendizaje.”		10 mi n



UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)

SESIÓN DE APRENDIZAJE 9

Reconoce en el espacio dos sonidos en un plano concreto y escucha sonido nuevo**I. DATOS GENERALES**

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	dpcc	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo grado	y	vii 3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	Audición	año	2025	

II. PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE Y EVALUACIÓN

Propósitos de aprendizaje		Evaluación		
Competencias y capacidades	Aprendizajes regionales clave	Evidencias	criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad Regula sus emociones.	Escucha activamente y diferencia sonidos del entorno, identificando cómo influyen en su estado emocional y nivel de estrés.	Los estudiantes, Identifica y clasifica sonidos según su origen e intensidad.	Canta modulando la voz según la intención expresiva. Explica cómo el canto lo ayuda a relajarse y concentrarse.	Ficha de observación
COMPETENCIAS TRANSVERSALES				
Convive democráticamente en búsqueda del bien común		• Construye normas y asume acuerdos y leyes. Participa en acciones que promuevan el bien común.		
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables		
	Enfoque de Bienestar	fortalece la conciencia corporal y emocional mediante el canto.		

SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales / recursos	T
Inicio	Las docentes reciben al grupo con un ambiente tranquilo y música instrumental suave de fondo. Se realiza una dinámica de atención auditiva: los estudiantes cierran los ojos y tratan de identificar sonidos del entorno (viento, pasos, voces, relojes). Se comparte: ✚ ¿Qué sonidos escucharon? ✚ ¿Cuáles fueron agradables o molestos? ✚ ¿Qué sentimos al enfocarnos solo en escuchar? Se presenta el propósito: “Aprenderemos a reconocer diferentes sonidos, escuchar con atención y usar el canto para relajarnos y conectarnos con nuestras emociones.	Voz Cuerpo Disposición Actitud	20
Desarrollo	Actividad 1 – Escucha guiada Se reproduce fragmentos de distintos estilos musicales (instrumental, folklore, pop, coral). Los estudiantes anotan sus percepciones: Tipo de sonido: agudo, grave, suave o fuerte. Emoción que despierta. Se reflexiona: ✚ ¿Qué tipo de música los relaja? ✚ ¿Qué sonidos provocan tensión o calma? Actividad 2 – Canto reflexivo Se realiza un calentamiento vocal suave: respiraciones profundas, vibración de labios, emisión de notas en escala baja.		30

	Los estudiantes cantan la canción colectivamente, concentrándose en la audición del grupo, buscando una entonación uniforme y una voz serena. Los docentes explican cómo el canto sincronizado puede disminuir el cortisol (hormona del estrés) y promover la sensación de calma y conexión grupal. Actividad 3 – Sonidos nuevos En grupos, los estudiantes crean un paisaje sonoro con la voz y objetos del aula (golpecitos suaves, palmadas, susurros). Cada grupo presenta su composición breve, mientras los demás cierran los ojos y escuchan. Luego comentan qué emociones les generó cada presentación.		
Cierre	En grupo, los estudiantes responden: ✚ ¿Cómo me sentí al escuchar música y sonidos del entorno? ✚ ¿Qué aprendí sobre mi capacidad de concentración y calma? ✚ ¿De qué manera puedo usar la música o el canto cuando me siento estresado? Para finalizar se hace un cierre de relajación vocal: respiraciones lentas y emisión prolongada de una nota suave (“mmm...”). Cierre reflexivo: “Escuchar con atención y cantar conscientemente nos ayuda a conectar con nosotros mismos y a mantener la serenidad.”		mi n



DPCC



UNIDAD DE APRENDIZAJE (2)

SESIÓN DE APRENDIZAJE 10

Presentación coral integradora: “Cantamos para sentirnos bien”

I. DATOS GENERALES

Institución educativa	Almirante Miguel Grau – Checacupe	Área	Dpcc	
Docentes de aplicación	Lucero Suma Carcausto Angel Paul Huaman Amorin	Ciclo y grado	vii	3° “A”
Fecha		Duración	60 min	
Dimensión	notación musical	Año	2025	

II. propósitos de aprendizaje y evaluación

Propósitos de aprendizaje		evaluación		
Competencias y capacidades	Aprendizajes regionales clave	Evidencias	Criterios de evaluación	Instrumentos de evaluación
Construye su identidad Regula sus emociones.	Integra las habilidades de ritmo, audición, notación y expresión vocal en una presentación coral, demostrando cooperación, confianza y bienestar emocional.	Los estudiantes, Participa activamente aplicando control vocal y matices expresivos.	Canta modulando la voz según la intención expresiva. Explica cómo el canto lo ayuda a relajarse y concentrarse.	Ficha de observación

COMPETENCIAS TRANSVERSALES

Convive democráticamente en búsqueda del bien común	- Construye normas y asume acuerdos y leyes. - Participa en acciones que promuevan el bien común.	
Enfoques transversales	Valores	Actitudes observables
	Enfoque de Bienestar	fortalece la conciencia corporal y emocional mediante el canto.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Materiales/ recursos	T
Inicio	Los docentes saludan al grupo y recuerda brevemente las habilidades desarrolladas en sesiones anteriores. Se realiza una dinámica de activación emocional: respiraciones profundas, movimientos suaves de cuello y hombros, y breve relajación con música instrumental. Calentamiento vocal: ✚ Escalas suaves ascendentes y descendentes (ma-me-mi-mo-mu). ✚ Ejercicios de eco vocal (docente canta una frase corta, los estudiantes la repiten). Se motiva al grupo con el mensaje: “Hoy demostramos que el canto no solo se escucha con la voz, sino con el corazón.” Se presenta el propósito: “Integrar todo lo aprendido en una presentación coral donde expresemos emociones, trabajemos en equipo y sintamos bienestar.”	Voz Cuerpo Disposición Actitud	20
Desarrollo	Actividad 1 – Ensayo coral Los estudiantes ensayan una canción significativa. Se refuerzan aspectos técnicos: ✚ Respiración y proyección vocal. ✚ Entrada grupal y sincronía. Diferencias de intensidad (suave/fuerte) y expresión emocional. Los docentes orientan sobre postura, dicción y coordinación. Se promueve la autoconfianza y el trabajo cooperativo, evitando tensiones o comparaciones. Actividad 2 – Presentación coral El grupo realiza su presentación coral frente a sus compañeros, docentes invitados o miembros de la comunidad educativa. Se enfatiza la armonía vocal, el respeto y la serenidad emocional durante la interpretación. Se graba o fotografía la presentación como evidencia del logro de aprendizaje. Tras la actuación, se realiza un breve aplauso compartido y respiración conjunta para volver a la calma. Actividad 3 – Espacio de diálogo emocional Los estudiantes expresan libremente cómo se sintieron antes, durante y después de cantar. Se comentan emociones predominantes (tranquilidad, alegría, orgullo, relajación).		30
Cierre	☐ Se realiza una breve auto y coevaluación: ✚ ¿Cómo fue mi participación en el grupo? ✚ ¿Qué aprendí sobre mí a través del canto? ✚ ¿Cómo puedo aplicar esto en mi vida cotidiana o estudios? Los docentes felicitan al grupo y cierran con una reflexión motivadora: “Cantar juntos nos enseña a escuchar, a respirar, a soltar y a sentirnos en armonía con nosotros mismos y con los demás.”		min

.....
Firma del docente de aula

.....
Firma del director

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA DE LA SESIÓN

Momentos	Actividades/estrategias	Material es/ recursos	T
Inicio	Los docentes saludan al grupo y recuerda brevemente las habilidades desarrolladas en sesiones anteriores. Se realiza una dinámica de activación emocional: respiraciones profundas, movimientos suaves de cuello y hombros, y breve relajación con música instrumental. Calentamiento vocal:  Escalas suaves ascendentes y descendentes (ma-me-mi-mo-mu). Ejercicios de eco vocal (docente canta una frase corta, los estudiantes la repiten). Se motiva al grupo con el mensaje: “Hoy demostramos que el canto no solo se escucha con la voz, sino con el corazón.” Se presenta el propósito: “Integrar todo lo aprendido en una presentación coral donde expresemos emociones, trabajemos en equipo y sintamos bienestar.”	Voz Cuerpo Disposic ión Actitud	20
Desarrollo	Actividad 1 – Ensayo coral Los estudiantes ensayan una canción significativa. Se refuerzan aspectos técnicos:  Respiración y proyección vocal.  Entrada grupal y sincronía. Diferencias de intensidad (suave/fuerte) y expresión emocional. Los docentes orientan sobre postura, dicción y coordinación. Se promueve la autoconfianza y el trabajo cooperativo, evitando tensiones o comparaciones. Actividad 2 – Presentación coral El grupo realiza su presentación coral frente a sus compañeros, docentes		30

	invitados o miembros de la comunidad educativa. Se enfatiza la armonía vocal, el respeto y la serenidad emocional durante la interpretación. Se graba o fotografía la presentación como evidencia del logro de aprendizaje. Tras la actuación, se realiza un breve aplauso compartido y respiración conjunta para volver a la calma. Actividad 3 – Espacio de diálogo emocional Los estudiantes expresan libremente cómo se sintieron antes, durante y después de cantar. Se comentan emociones predominantes (tranquilidad, alegría, orgullo, relajación).		
Cierre	Se realiza una breve auto y coevaluación: 🌈 ¿Cómo fue mi participación en el grupo? 🌈 ¿Qué aprendí sobre mí a través del canto? 🌈 ¿Cómo puedo aplicar esto en mi vida cotidiana o estudios? Los docentes felicitan al grupo y cierran con una reflexión motivadora: <i>“Cantar juntos nos enseña a escuchar, a respirar, a soltar y a sentirnos en armonía con nosotros mismos y con los demás.”</i>		min

.....

..... Firma del docente de aula

.....

Firma del director

Anexo 07. Base de datos

	Nombre	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29
3	Linda Nohelia Huanca Montoya	5	5	4	4	2	4	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	5	4	4	4
4	Lus Laura Quispe Illpauma	3	5	4	4	2	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4
5	Ray Ariuz	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	5	2	2	2	3	3	5	5	5	5	5	5
6	María Inocencia Arque Chávez	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	4	1	1	2	3	2	3	3	3	4	4	4
7	Dinora Quispe Ramírez	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
8	Angeli Karina Rojo Ramirez	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	4	4	4
9	Flor Evelyn Enriquez Quispe	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	5	4	4	4
10	Chacaylucero Valdez Reyna	4	4	3	4	2	4	3	5	3	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	3	3
11	Flor Mille Peña Montalvo	4	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	1	1	3	3	3	3	3	5	4	4	4
12	Flor Carina Machaca Rozas	4	4	4	4	1	1	3	3	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	5	4	5	5
13	Max Harol Aguilar Caracas	3	5	5	5	1	1	5	5	2	2	2	2	2	5	3	3	3	3	5	5	2	2
14	Alexander Huancachoque Calla	4	4	4	4	1	3	3	3	3	3	4	2	2	5	3	1	4	4	5	5	5	5
15	Reymund Erick Larico Montalvo	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	5	5	5	5
16	Mary Cielo Rivero Maxi	4	4	4	4	2	1	4	4	3	3	4	1	1	2	3	3	3	3	4	3	2	3
17	Yesica Hermelinda León Ccallo	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1

	I	II	III	VD	IP	IIP	IIIP	VDP	IR	IPR	IIR	IIIPR	IIIR
1	29,00	51,00	23,00	103,00	25,00	18,00	19,00	62,00	4,00	3,00	4,00	1,00	4,00
2	22,00	44,00	24,00	90,00	32,00	30,00	21,00	83,00	3,00	4,00	3,00	2,00	4,00
3	30,00	42,00	30,00	102,00	25,00	20,00	18,00	63,00	4,00	3,00	3,00	1,00	5,00
4	27,00	37,00	21,00	85,00	33,00	32,00	19,00	84,00	4,00	4,00	2,00	2,00	4,00
5	22,00	26,00	6,00	54,00	25,00	16,00	14,00	55,00	3,00	3,00	1,00	1,00	1,00
6	16,00	24,00	19,00	59,00	25,00	18,00	18,00	61,00	2,00	3,00	1,00	1,00	3,00
7	30,00	41,00	24,00	95,00	24,00	17,00	9,00	50,00	4,00	3,00	3,00	1,00	4,00
8	27,00	41,00	13,00	81,00	27,00	23,00	10,00	60,00	4,00	4,00	3,00	1,00	2,00
9	31,00	45,00	23,00	99,00	25,00	19,00	19,00	63,00	4,00	3,00	3,00	1,00	4,00
10	27,00	44,00	25,00	96,00	24,00	19,00	15,00	58,00	4,00	3,00	3,00	1,00	4,00
11	35,00	48,00	20,00	103,00	25,00	18,00	21,00	64,00	5,00	3,00	3,00	1,00	3,00
12	26,00	45,00	28,00	99,00	24,00	22,00	12,00	58,00	4,00	3,00	3,00	1,00	5,00
13	16,00	27,00	28,00	71,00	29,00	19,00	15,00	63,00	2,00	4,00	2,00	1,00	5,00
14	27,00	43,00	18,00	88,00	26,00	26,00	13,00	65,00	4,00	4,00	3,00	1,00	3,00
15	27,00	27,00	6,00	60,00	30,00	21,00	19,00	70,00	4,00	4,00	2,00	1,00	1,00

Archivo	Editar	Ver	Datos	Transformar	Analizar	Gráficos	Utilidades	Ampliaciones	Ventana	Ayuda	
	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	I	Númérico	8	2	Estresores Pre ...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	II	Númérico	8	2	Sintomas Pre t...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
3	III	Númérico	8	2	Estrategias de ...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	VD	Númérico	8	2	Estrés académi...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
5	IP	Númérico	8	2	Estresores Pro ...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
6	IIP	Númérico	8	2	Sintomas Pro t...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	IIIP	Númérico	8	2	Estrategias de ...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
8	VDP	Númérico	8	2	Estrés académi...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
9	IR	Númérico	8	2	Estresores Pre ...	{1,00, Muy ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada
10	IPR	Númérico	8	2	Estresores Pos...	{1,00, Muy ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada
11	IIR	Númérico	8	2	Sintomas Pre t...	{1,00, Muy ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada
12	IIPR	Númérico	8	2	Sintomas Pos t...	{1,00, Muy ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada
13	IIIR	Númérico	8	2	Estrategias de ...	{1,00, Muy ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada
14	IIIPR	Númérico	8	2	Estrategias de ...	{1,00, Muy ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada
15	VDR	Númérico	8	2	Estrés académi...	{1,00, Muy ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada
16	VDRP	Númérico	8	2	Estrés académi...	{1,00, Muy ...	Ninguno	10	Derecha	Nominal	Entrada

Anexo 08. Galería de imágenes



Primera visita ala I.E



Haciendo la entrega - PRETEST de evaluación de SISCO



Aplicación



Postest de finalización para los resultados

Anexo 09. Solicitud para aplicar el instrumento

**Solicito: Permiso para
aplicar el proyecto de
investigación.**

**Director: Mg. Vilma Castro Huamani
Señor Dr. de la Institución Educativa Almirante Miguel Grau, Checacupe**

La srta. Lucero Suma Carcausto, identificado con DNI 76928923; y el estudiante Ángel Paul Huaman Amorin, con DNI 72946097 bachilleres de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco de la escuela profesional de educación secundaria (ciencias sociales), domiciliado PP. JJ San Isidro Lot. T-6 Cusco.

Ante usted con el debido respeto me presento y expongo:

Que, como calidad de bachiller de la mencionada universidad me dispongo a iniciar mi trabajo de investigación (tesis) con el fin de obtener mi licenciatura, mi objetivo es aplicar mi investigación en la Institución Educativa secundaria mx Almirante Miguel Grau del distrito de Checacupe, provincia de Canchis y departamento del Cusco. dicha investigación titula: "El canto y su influencia en el estrés académico de estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa mixta de aplicación Almirante Miguel Grau Checacupe – 2025".

Por tal motivo, solicito permiso para acceder a la Institución Educativa con el fin de aplicar dicha investigación.

Por lo expuesto:

Ruego a usted acceder a mi petición.



Firma autorización de la directora I.E

Anexo 10. Constancia de aplicación de instrumento

	UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO FACULTAD DE EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN I.E. "ALMIRANTE MIGUEL GRAU DE CHECACUPE" Distrito cusqueño de Checacupe, provincia de Canchis	
"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"		
CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACION		
EL QUE SUSCRIBE DIRECTORA DE LA I.E. MX. DE APLICACIÓN "ALMIRANTE MIGUEL GRAU" DEL DISTRITO DE CHECHUPE, PROVINCIA DE CANCHIS Y DEPARTAMENTO DEL CUSCO.		
HACE CONSTAR		
Qué; la Bachiller Suma Carcausto, Lucero, el bachiller Huaman Amorin, Angel Paul, estudiantes Egresados de la escuela profesional de educación, de la universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Especialidad de Ciencias Sociales, aplico los instrumentos de trabajo de investigación titulado: El canto y su influencia en el estrés académico de estudiantes del tercer grado de secundaria institución educativa Almirante Miguel Grau Checacupe – 2024, Así mismo, se refiere que dichos instrumentos fueron aplicados en el periodo 28 de mayo al 05 de julio del 2025 en el área de DPCC.		
Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que le sea necesario.		
		MINISTERIO DE EDUCACIÓN GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN CUSCO OFICINA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y SECUNDARIA Mg. Vilma Castro DIRECTORA I.E. ALMIRANTE MIGUEL GRAU - CUSCO
Cusco 05 de julio del 2025		