2021

Tesis de Grado

Estrés y su relación con la toma de decisiones en practicantes de música

Universidad Abierta Interamericana
Loc. Berazategui

Facultad de Psicología y Relaciones Humanas
Licenciatura en Psicología

Alumno: Ezequiel Frontera
Número de Legajo: 2755
Tutor de Tesis: Prof. Lic. Claudio Mestre

INDICE

Agradecimientos……..2

Resumen/abstract ……3

Introducción ……..4

Marco teórico ……...6

Estado del arte ……14

Planteamiento del problema ……19

Relevancia y justificación ……...20

Método ……22

Objetivo general……22

Objetivo específico……22

Hipótesis ……...23

Participantes……23

Procedimiento……23

Instrumentos ……24

Criterios de inclusión y exclusión ……25

Resultados ……..…26

Conclusión ……30

Reflexiones finales ……...32

Referencias ……....33

Anexo 1: instrumentos ……40

Anexo 2: gráficos ……..44

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecerle a mi familia que me apoyo y brindo todo lo necesario para poder concluir esta etapa.

En segundo lugar, a mi tutor que me ayudo con lo necesario y realizando aportes útiles a la investigación y desarrollo de la tesis

También a mis amigos y compañeros que estuvieron siempre presentes

Y por último a todo el cuerpo docente de la UAI que me formo y brindo los conocimientos y herramientas adecuadas.

Resumen

El objetivo general de este estudio fue evaluar el grado de estrés y la capacidad para tomar decisiones sobre una muestra de músicos varones, profesionales y amateurs, a lo largo de 28 días de práctica musical. Mediante un muestreo no probabilístico sobre una muestra de 32 músicos se administró al inicio de sus ensayos la Escala de Estrés Percibido y Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones y luego se repitió ambos cuestionarios al final de su práctica musical. Los resultados indican que el nivel de estrés disminuyó significativamente a lo largo de 28 días de práctica y también produjo un aumento significativo en la rapidez para tomar decisiones, es decir, la práctica musical aumenta la velocidad con la que – frente a situaciones de estrés u otras causas – el músico hábilmente resignifica las situaciones de conflicto en el entorno social.

Palabras claves: *Estrés; Afrontamiento al estrés; Práctica musical; Toma de decisiones.*

Title*: STRESS AND ITS RELATIONSHIP WITH DECISION-MAKING IN MUSIC PRACTITIONERS*

The general aim of this study was to evaluate the scores of stress and the decision making abilities (DMH) on a sample of male musicians, experts and amateurs, throughout 28 days of musical practice. Through a non-probabilistic sampling on a sample of 32 musicians, the *Perceived Stress Scale* and the *Melbourne Questionnaire on Decision Making* were administered at the beginning of their musical trials, and then both questionnaires were repeated at the end of their trials. The results indicate that the level of stress decreased significantly over 28 days of practice and also produced a significant increase in the speed to make decisions, that is, the musical practice increases the speed with which – in the face of stressful situations or other causes – the musician skillfully resignifies conflict situations in the social environment.

Keywords*: Stress; stress Coping with; Musical practice; Decision making.*

INTRODUCCIÓN

La vida de los seres humanos está estrechamente vinculada con el concepto de estrés. Ya sea para activar mecanismos de defensa como para estar atentos a situaciones particulares este concepto nos abarca a todos por igual. Todo individuo sufrió estrés ya sea en menor o mayor medida. El más mínimo cambio al que se expone una persona es susceptible a provocarle estrés. El origen del término estrés se encuentra en el vocablo *distrés*, que significa en inglés antiguo “pena o aflicción”; con el paso del tiempo y el uso frecuente se fue perdiendo el primer parte del término. Tener estrés se define como un estado de frustración, aburrimiento, es estar sometido a una gran presión, encontrarse en situaciones en las que no es fácil el control de las mismas, tener problemas vinculares y se relaciona con un bajo rendimiento académico y laboral (Sierra, Ortega & Zubeidat, 2003)

El estrés es un proceso adaptativo imprescindible para la supervivencia de la especie. El estrés no es considerado una emoción en si misma, sino que es el disparador y generador de las misma. Se puede definir, entonces, que el estrés es una relación entre la persona y el ambiente, en la que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su bienestar, si exceden o igualan sus recursos para enfrentarse ellas.Dentro de los procesos que se ven afectados por una sobre carga de estrés se encuentra el proceso de toma de decisiones.

Este proceso puede ser descrito mediante pasos que se aplican a todas las circunstancias en las que toman decisiones, sean estas simples o complejas. El proceso de toma de decisiones implica elegir entre dos o más alternativas y es un proceso que se emplea durante todos los días de nuestras vidas ya sea desde decisiones simples a más complejas. Moody (1983) describe este proceso como un circuito cerrado que se inicia con la toma de conciencia sobre un problema, seguido de un reconocimiento del mismo y su definición. El siguiente paso es analizar posibles alternativas y sus consecuencias. Por último, se procede a seleccionar la solución entre las alternativas escogidas y evaluadas, con el objeto de implementar la decisión. Este proceso de toma de decisiones se vuelve más complejo cuando la presión y el estrés recaen sobre el sujeto que debe tomar dicha decisión (Isolano, 2003)

Como venimos observando, el estrés puede afectar nuestras vidas y así también nuestro desempeño ya sea en el rendimiento como en la toma de decisiones. Por esto hemos decidido pensar en algún elemento que genere una disminución del estrés para si poder mejorar nuestro rendimiento. Aquí es donde entra el concepto de la práctica musical, que implica el ejercicio de la música el desarrollo artístico musical. En este estudio esperamos evidenciar como la práctica musical disminuye los niveles de estrés y ayuda en la mejora del proceso de toma de decisiones. La idea de esta tesis es poder brindar un mecanismo que ayude a disminuir el estrés y mejorar la toma de decisiones y así poder dejar evidencia de la importancia de la música en la vida de los seres humanos y como esta influye de manera positiva.

En consecuencia, el objetivo general de este estudio será evaluar el grado de estrés y la capacidad para tomar decisiones sobre una muestra de músicos profesionales y amateurs a lo largo de un período.

Ezequiel Frontera, 8 de abril 2021

MARCO TEÓRICO

El estrés cobra importancia en la actualidad, pero la historia del concepto y los trabajos sobre el mismo es divergente y su definición varía, atribuyéndole diferentes acepciones y orígenes. Los primeros rastros del trabajo en torno a este concepto se dieron en el siglo XVIII donde las investigaciones del inglés Hooke demostraron que existe una relación entre la capacidad de los procesos mentales de resistir cargas y la capacidad de las personas para soportar el estrés (Achon, 2015). Tiempo después, ya a finales del siglo XIX, el fisiólogo francés Claude Bernard observó que los organismos poseen un mecanismo de autorregulación que mantiene estable su medio interno ante las presiones del medio ambiente externo (Contreras, 2008).

Los trabajos sobre el concepto de estrés continuaron, así a mediados de la década del treinta un médico y fisiólogo de origen “canadiense” que estaba comenzando sus estudios en endocrinología acerca de las hormonas ováricas, comenzó a experimentar con ratas y a encontrar resultados que luego darían paso a la idea de un concepto de estrés (Selye,1930). De esta manera, fue uno de los primeros en utilizar el término estrés para describir lo que se vivencia a partir de una situación displacentera. Selye es considerado un pilar en la concepción y los trabajos sobre estrés, fue el primero que observó que sus pacientes presentaban síntomas inespecíficos independientes al cuadro clínico que poseen. Determinó así que la enfermedad física tiene un impacto nocivo en la psique del paciente y gracias a estas definiciones se lo considero el padre del concepto de estrés. (Castillo, 2015).

Este fue el inicio de varios trabajos y definiciones que abordan el concepto de estrés y que ayudaron a comprender los diversos efectos que produce este en los aspectos psicológicos y sociológicos de los individuos. Autores como Evans y Coben (1987) trabajaron sobre estos aspectos y determinaron en qué áreas el estrés impacta sobre las personas. Clasificaron 5 áreas de impacto entre las cuales están los efectos fisiológicos y los efectos emocionales e interpersonales (Castillo 2015).

Como venimos observando son variados los motivos por los cuales el estrés puede dejar de ser necesario para pasar a ser una afección en nuestras vidas. Pero un factor clave en la actualidad que corre, es el estrés generado por la sociedad misma. Las problemáticas sociales suelen generar altos niveles de estrés que afectan la salud y la calidad de vida (Cockerham, 2001; Sandín 2003). En la actualidad se sabe que la salud de las personas no solo depende de factores biológicos o naturales, sino que existe también un vínculo entre las enfermedades y los trastornos psíquicos, siendo estos el origen de muchas de las patologías clínicas.

Si bien las causas de las enfermedades orgánicas son múltiples sabemos que el estrés es uno de los factores predisponentes para el desarrollo de variadas patologías como pueden ser las cardíacas. Según Maldonado, (2018) altos niveles de estrés elevan un 27% por ciento más los riesgos y probabilidades de padecer una enfermedad cardiaca. Así como los estresores cambian con el tiempo las definiciones de estrés también, pero distan de ser satisfactorias. Existe un consenso en que el término implica una amenaza ante la cual el organismo requiere de ajustes adaptativos que le permitan mantener la homeostasis y asegurar la supervivencia con base en su experiencia, su predisposición biológica y el estado en el que se encuentre el organismo (Day, 2005; Johnson et al.1992; McEwen, 2005; Contreras,2008). Pero las causas y las maneras de lidiar con el estrés varían y son disímiles dependiendo el enfoque teórico del que partamos el análisis.

A partir de lo visto en la definición de estrés y la importancia del sujeto ósea subjetividad en el proceso del estrés se hace visible la posibilidad de inferir en el estado del individuo con un conjunto de terapias creativas que provocan respuestas más directas e inmediatas que cualquier otra terapia verbal tradicional (Zwerling, 1979). Partiendo de un contexto terapéutico podemos hablar de la musicoterapia como una de las herramientas o proceso sistemático que supone empatía intimidad comunicación, influencia recíproca y relación con el otro (Brucia, 1989). La musicoterapia es un proceso dirigido a un fin que ayuda a acrecentar mantener o restaurar un estado de bienestar utilizando experiencias musicales y las relaciones que se desarrollan a través de ellas (Bruscia,1987).

Las recientes investigaciones en el campo de las neurociencias de Ledoux y otros autores han llamado la atención acerca de la importancia de las emociones en la vida del ser humano (Blasco, 2001). A nivel neuronal existen ciertas reacciones emocionales que tienen lugar sin la menor participación cognitiva consciente (Le Doux, 1996). El hipocampo es el encargado de registrar los hechos y la amígdala registra el clima emocional que acompaña a estos hechos. Cuanto más intensa es la activación de la amígdala, más profunda es la importancia y más indeleble la huella que dejan en nosotros las experiencias que nos han emocionado (Le Doux 1996).

A partir del estudio en pacientes que tenían lesionadas las conexiones existentes entre la amígdala y el lóbulo prefrontal se llegó a la conclusión de que los sentimientos son indispensables para la toma racional de desviaciones porque nos orientan en la dirección adecuada. El cerebro emocional está tan implicado en el razonamiento como lo está el cerebro pensante (Damasio, 1994).

La música es una actividad que requiere grandes y múltiples recursos cognitivos. Los científicos la consideran una de las actividades más complejas que la mente puede llevar a cabo, ya que la percepción como la ejecución musical movilizan diversas áreas corticales y subcorticales que implican a la totalidad del encéfalo. Quizás sea ésta la razón por la que algunos estudios asumen como plausible su influencia positiva en el desarrollo de otras habilidades cognitivas, en particular sobre las relacionadas con el lenguaje, el cálculo, la memoria verbal y el razonamiento temporal-espacial. La música es, además, una herramienta excelente para indagar acerca de la organización cerebral y analizar las funciones más desarrolladas del ser humano. El estudio neurocientífico de la música está reafirmando uno de los grandes cambios de paradigma de las últimas décadas (Berrocal, 2017). Este cambio de paradigma comienza desde la década del 60 con el surgimiento de corrientes psicológicas que fomentan en los sujetos vivir el momento, es decir evitar perdernos en las preocupaciones del devenir y así navegar en la incertidumbre y preocupación. Es un tema de vital importancia y a la vez una realidad, entender que no sabemos lo que nos espera al vivir y eso nos genera incertidumbre o miedo a lo inesperado, es decir estrés (Nachmanovith, 2006).

Por esto es importante despejarnos y poder transportarnos más allá del momento y lo que nos suscita. La música posee la capacidad de ayudar en esta tarea. Existen autores que atribuyen a la música y su práctica propiedades terapéuticas por sí misma y señalan que la música posee características que fomentan la intimidad generando en el sujeto una mayor significación personal. Es también la más adaptable de las artes ya que posee un sentido individual para cada sujeto (Blasco 2001). Esta capacidad es lo que hace de la música una herramienta clave para tratar con la singularidad de cada individuo. Nos afecta, nos emociona nos manipula. Simplemente escuchando las canciones que nos gustan se estimula el sistema de recompensas del cerebro, creando la sensación de placer y comodidad. Pero la música va más allá de nuestros corazones, hasta nuestras mentes, dando forma a nuestra manera de pensar. La evidencia científica sugiere que incluso pocos años de formación musical a temprana edad pueden dar forma a cómo el cerebro se desarrolla, mejorando la capacidad de diferenciar los sonidos y el habla (Alonso, 2012).

Alonso (2012) estudió la injerencia de la práctica y formación musical en la vida de los individuos y si estas generan benéficos en los sujetos, descubrió que los cerebros de los sujetos que tenían formación musical presentaban diferencias notables con los que no, donde se probó que las respuestas de cuarenta y cinco adultos a diferentes sonidos complejos que varían en el tono. Los adultos fueron agrupados en función a la cantidad de formación musical que tuvieron de niños, a saber: ninguna experiencia, de uno a cinco años de formación, o de seis a once años de instrucción musical. La formación musical tuvo un profundo impacto en la forma en que los cerebros de los sujetos del estudio respondieron a los sonidos. Las personas que habían estudiado música, aunque sólo lo hayan hecho por pocos años, tuvieron un procesamiento neural más robusto de las distintas pruebas de sonidos. (Alonso, 2012).

Jäncke (2006), propone la música como terapia neuropsicológica, ya que mejora, sin duda, las habilidades del lenguaje, la memoria, la conducta o la inteligencia espacial (capacidad para percibir de forma detallada el mundo y formar imágenes mentales de los objetos). Realizó un estudio llevado a cabo con niños de seis años, a quienes se enseñó a tocar un instrumento durante 15 meses seguidos, demostró que, al final del entrenamiento musical, todos los menores

experimentaron cambios en su anatomía cerebral. Las áreas usadas para procesar la música resultaron ser mayores y más activas. Publicado recientemente en la revista *Journal of Neuroscience*, es el primer estudio que se realiza sobre esta temática. Las regiones afectadas empiezan a cambiar, incluso, a los pocos meses de iniciar el entrenamiento musical. Las regiones del cerebro implicadas en el procesamiento de la música también son necesarias para otras tareas, como la memoria o habilidades del lenguaje. Otra investigación canadiense de la Universidad McMaster, elaborada en 2006, señalaba que los cambios se comienzan a detectar a partir de los cuatro meses de enseñanza. Por tanto, “si la música tiene una fuerte influencia en la plasticidad del cerebro, es posible que este mismo efecto pueda utilizarse para mejorar el rendimiento cognitivo”, asegura Jäncke Lutz.

Por este motivo, propone aprender a tocar un instrumento como terapia neuro-cognitiva. Uno de los estudios más importantes en este sentido lo realizó Teppo Sarkamo, neurólogo de la universidad de Helsinki, en 2008. En él, intentó examinar si escuchar música a diario aumentaba las probabilidades de recuperar las funciones neuro-cognitivas y del estado de ánimo tras un accidente cerebrovascular (*ictus*). Los resultados mostraron una mejora significativa en la recuperación de la memoria verbal y de la capacidad de atención. (Sarkamo, 2008).También hubo una mejora sustancial del estado de ánimo. Según Jäncke, la música puede utilizarse como una herramienta no invasiva para terapias neurológicas.

Pero no solo en los adultos se refleja la importancia de tocar un instrumento o la formación musical, la música provoca en los niños/as un aumento en la capacidad de memoria, atención y mayor concentración; es una manera de expresarse; estimula la imaginación infantil; al combinarse con el baile, estimula los sentidos, el equilibrio y el desarrollo muscular; brinda la oportunidad para que los éstos interactúen entre sí y con los adultos; etc. (Sarget, 2003)

El bebe comienza a desarrollar su audición desde el seno materno donde percibe múltiples sonidos propios y de la madre (sonidos digestivos, la respiración, etc); es ahí cuando empieza a desarrollar el ritmo, y sus primeros movimientos están relacionados con esos sonidos o ritmos. (Molina, 2014) El bebé reacciona a esos sonidos de manera corporal, esto es, cambiando de posición y modificando la

situación de reposo habitual; “más que una apreciación musical, se trata de una reacción orgánica general, que se caracteriza por una respuesta rítmica con efectos posturales y motrices” (Pascual, 2011).

Como venimos observando la música posee una importancia en la vida de las personas desde su nacimiento hasta su muerte. Nos emociona, relaja y mejora aspectos tanto físicos como mentales. Por lo cual es evidente que su función se da en varios procesos de la vida. El proceso de toma de decisiones no queda fuera de esta esfera.

La toma de decisiones es algo elemental para los seres humanos. Es decir, todos tomamos decisiones, pero una toma de decisión acertada está determinada por un proceso de razonamiento constante y focalizado, que incluye varios aspectos como la ciencia, la lógica y la creatividad. (Amaya, 2010). Habitualmente tomamos miles de decisiones en variados contextos de nuestra vida, desde las más sencillas, mecánicas e irrelevantes como elegir qué nos vamos a poner, hasta decisiones importantes y trascendentales. Por esto es relevante entender cómo se fueron consolidando los modelos de toma de decisiones a lo largo de la historia.

Para situarnos mejor en el contexto de la historia de los modelos de tomas de decisiones y cómo estos evolucionaron hasta la actualidad comenzaremos por presentar el modelo más simple de toma de decisiones denominado Maniqueísmo. Este modelo está formado por dos alternativas y fue adaptado por Zaratustra y luego adoptado por otras religiones. Está centrado en la dualidad que divide todo lo que forma parte del universo es decir en dos alternativas distintas o dos polos opuestos. Este modelo fue suficiente durante esa época ya que el mundo era manejable y calculable. Pero en la actualidad ya no es aplicable ya que no se piensan los conceptos opuestos en la naturaleza, al contrario, se sabe con certeza que todo es dinámico y cambiante y que las cosa pertenecen a un amplio espectro continuo. (Amaya, 2010).

Los modelos de toma de decisión no solo se aplican a la vida cotidiana, sino que también se dan en la vida dentro de las organizaciones. Esta es una problemática muy actual y genera gran interés en las empresas que buscan optimizar dicho proceso. La toma de decisiones organizacionales se ha convertido en un nuevo

paradigma de investigación en las últimas décadas ya que dentro de las estructuras de las organizaciones modernas las decisiones estratégicas son la preocupación central. (Mitchell; Shepherd; Sharfman, 2011, p.150). Otros autores hablan de la toma de decisiones y afirman: “son muchos los estudiosos que han descrito la toma de decisiones como una actividad esencial y central en las organizaciones, de ahí que la misma se asume como una actividad organizacional primordial”.

En la actualidad muchas disciplinas como la psicología o la economía se han enfocado en una nueva forma de entender el modo que tenemos de actuar y de tomar decisiones. Un modelo muy simplificado de entender la toma de decisiones es el que propone Genco (Genco 2013). En este tipo de modelo se propone una forma mucho más realista que en el modelo racional (basado en una evaluación lógica del coste/beneficio), cómo la gente piensa, decide y actúa en el mundo real.

Luego de ver el proceso de toma de decisiones y los pasos que se llevan a cabo para realizarlo, también es importante resaltar la relevancia de la toma decisiones en el ámbito laboral, o directivo. La toma de decisiones es una de las habilidades más importantes que debe desarrollar un directivo, no solo en momentos de bajo nivel de estrés, sino en situaciones de alto estrés en las que la toma de decisiones debe hacerse en tiempos limites, lo que puede complicar el uso de estrategias adecuadas. La intuición juega un papel importante y resulta más funcional que las decisiones tomadas en base a la lógica (Hernández & Miranda, 2014).

Según autores existen pensadores que toman decisiones que se basan en lógicas y objetivos basados en un enfoque independiente mientras que por otro lado los sentimentales se enfocan en la individualidad y prefieren tomar decisiones teniendo en cuenta los puntos de vista de otras personas. (Carmichel, Collins, Emsell & Haydon, 2011). Depende del puesto y la responsabilidad del mismo para adoptar el enfoque correspondientes ya sea individual o en base a la opinión de los demás. Batorski (2012) plantea lo importante que es la toma de decisiones a niveles gerenciales cuando la situación muestra altos niveles de estrés. Menciona que los efectos de la sobrecarga, la fatiga y otros estresores en el juicio de los líderes y la toma de decisiones son conocidas como causales

de la toma de decisiones impulsivas o parálisis de la toma de decisiones". (Everly & Strouse, 2010).

A partir de lo mencionado se hace evidente la importancia de identificar tanto los causales del estrés, como los medios que permiten que las personas manejan su nivel de estrés para así evitar las condiciones que causan un mal proceso de toma de decisiones. Es fundamental entender que existe una interacción entre los factores individuales del sujeto y los que se dan en el puesto que ocupa en la organización. En sus estudios León (2001) explica que para la toma de decisiones es importante tener en cuenta que un sujeto dentro de una organización laboral se ve influenciado por diferentes factores y aspectos internos que entraran a jugar un papel en la resolución de problemas. Es importante resaltar que para que un líder sea exitoso debe identificar las causales de estrés para evitar las condiciones antes mencionadas, ya que su éxito como líder depende de su capacidad de evaluar efectivamente los factores que inciden en su desempeño y el de sus subordinados. (Anthonkis, Cianciolo, & Sternberg, 2004).

Es notable como el estrés afecta de manera diferente a diferentes sujetos por lo cual no es universal la reacción frente a un estresor determinado. Este mismo proceso de interacción sucede en la toma de decisiones donde el estrés ejerce un efecto sobre la toma de decisiones, pero la hace de manera diferente en cada individuo. De esta manera cada persona presenta una manera distinta de afrontarlo (Hernandez & Miranda, 2014).

Estado del arte

A lo largo de los últimos ha crecido el interés acerca de comprender e investigar como el proceso de toma decisiones está relacionado con la música. Ya se ha demostrado como la música pueda influir en las emociones y en el momento de toma de decisiones y percepción de riesgos. Desde la psicología y la musicoterapia se ha buscado explicar ciertos procesos psíquicos y su vinculación con la música. Molina (2017) que consta de un experimento que evaluó como influye la música y su correlato emocional en el proceso de toma de decisiones de los sujetos. En esta investigación fueron estudiados trabajos de psicología para darle una mayor comprensión al abordar la temática de las emociones. El estudio se centró en la relación entre el sonido, el cerebro, la música y las emociones, encontrando que a partir de los contrastes estadísticos las emociones por la música generaron diferencias significativas entre la aversión al riesgo al tomar decisiones promedio de los tres grupos comparados. Se utilizó el ANOVA para demostrar el correlato estadístico. Se demostró la incidencia de la música en las emociones y la percepción de los riesgos en la toma de decisiones (Finol & Molina, 2017). Morales y Pitchar (2008) indaga el efecto de la música y el ambiente en la toma de decisiones de los consumidores y analiza los comportamientos de los sujetos al momento de tomar una decisión y como la música puede inferir en dicho proceso los resultados mostraron como la música es un estímulo positivo a la hora de realizar una toma de decisión para realizar una compra. Además, la música clásica demostró generar una toma de decisiones más racional que otros estilos de música. Se supone que la música ayuda a los sujetos a tomar decisiones en un ambiente más relajado y de tranquilidad permitiendo una mejora en las deciciones (Morales & Pitarch, 2008). Por otro lado, la temática de la toma de decisiones también ha sido estudiada en relación al estrés. En el estudio realizado por Buceta, Lahos & Sanz (1998) se evalúa la incidencia del estrés en la toma de decisión, como incide en árbitros deportivos ycómo afecta el estrés en su desempeño. Se utilizó el Decision Making Questionaire II (DMQ-II), con el propósito de contar con un instrumento auxiliar que facilite el estudio de las diferencias individuales en la toma de decisiones. La muestra estaba compuesta por 131 árbitros de balonmano pertenecientes a las categorías de división de honor, primera división y categoría territorial. La estructura factorial de los datos,

así como la consistencia interna del instrumento, confirman la existencia de distintos patrones de conducta ante situaciones de decisión en el contexto del arbitraje en el deporte del balonmano relacionados con: estrés en la toma de decisiones; decisión rápida con incertidumbre; y determinación y compromiso en la toma de decisiones. (Gimeno, F., Buceta, J. M., Lahoz, D. y Sanz, G. 1998)

El estrés es un factor clave en la vida gerencial ya que todo puesto de alto nivel conlleva gran presión y la necesidad de tomar importantes decisiones. Para esto podemos citar una investigación de Contreras (2014) que estudio como el estrés laboral se vincula con el proceso de toma de decisiones considerando al estrés como un elemento fundamental para la toma de decisiones. El estrés laboral ha sido estudiado desde hace más de tres décadas por lo que es posible encontrar definiciones al respecto; McGrath, en 1970 definió el estrés laboral como “el desequilibrio sustancial (percibido) entre la demanda y la capacidad de respuesta del individuo bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas)” (Navarro, 2009, p. 86) El estrés ha sido estudiado el estrés respecto de la música. Por ejemplo, Pasan (2014) estudió el estrés en músicos de orquesta donde evaluó los niveles de estrés laboral y a realizar una descripción de los principales factores estresante. Los resultados mostraron que el estrés influye de manera negativa en los individuos afectando su estilo de vida y por lo tanto generando un mal desarrollo en sus relaciones familiares y sociales. También se observó cómo puede afectarse la salud de los músicos al sufrir sobrecargas de estrés y esto llevar a padecer patologías físicas. Para cerrar la revisión podemos citar la investigación de Argente (2016) sobre cómo afecta el estrés a los músicos se realizó un trabajo que vincula el estrés con patologías físicas dentro de instrumentistas de viento. Para ello se describieron los mecanismos de funcionamientos del estrés y luego tras una revisión bibliográfica profunda se concluyó que las enfermedades físicas pueden ser clasificadas por orden de incidencia como patologías musculo-esqueléticas, físicas , de pares craneales y patologías neurológicas. Los resultados mostraron que muchas de las patologías sufridas por los músicos son consecuencia directa del estrés, bien sea físico, psíquico o una combinación de ambos (Argente, 2016).

Las personas recurren a la música porque les puede ayudar a relajarse y a menudo tendrán una colección de canciones favoritas que escuchan cuando se sienten estresados (Knobloch y Zillman, 2002). La música levanta el espíritu y hace que el individuo quiera ver, escuchar y experimentar más; vive más y sé más feliz. La música despierta positividad emociones, que van de simples a complejas respuestas a las evaluaciones cognitivas (Juslin et al, 2008; Juslin y Västfjäll, 2008). Varios investigadores sugirieron que la musicoterapia puede mejorar los resultados de salud entre una variedad de poblaciones de pacientes. Una teoría del uso de la musicoterapia de tres formas: estimulante, despertar y curar, que también induce el estado de ánimo eficientemente (Zenter, Granjean & Schere, 2008).

La investigación se ha centrado en la relación positiva o correlación entre estrés y música. Hernandez (2005) descubrió que la musicoterapia es eficaz en el tratamiento de la depresión en mujeres maltratadas. Hernadez descubrió que escuchar música y la relajación progresiva de los músculos reduce la ansiedad y mejora el patrón de sueño. En uno de los estudios, los investigadores descubrieron que la exposición a la música reduce el alto nivel de cortisol, que es la principal hormona del estrés (Khalfa et al. 2003).En otro estudio, se demostró que escuchar música y las lecciones de música pueden conllevar varias ventajas. Escuchando a la música conduce a un mejor rendimiento en una diversidad de pruebas cognitivas. Sin embargo, se descubrió que los efectos son a corto plazo y se detienen en el efecto de música en el nivel de excitación y estado de ánimo, que, a su vez, afectar el rendimiento cognitivo (Schellenberg, 2005).

En otra investigación, se informó que más de 500 estudiantes universitarios participaron en un estudio que examina los efectos de las canciones violentas y no violentas. Los resultados indicaron que las canciones violentas llevaron a más pensamientos agresivos que canciones no violentas (Anderson et al., 2003). Además, en uno de los estudios, las personas que estuvieron expuestas a música clásica o música relajante autoseleccionada después de experimentar un factor estresante, experimentaron una reducción de la ansiedad y un aumento de la ansiedad. Cincuenta y seis estudiantes universitarios, 15 hombres y 41 mujeres, fueron expuestos a diferentes tipos de géneros musicales después de

experimentar una prueba estresante. El resultado de este estudio apoyó la hipótesis de que escuchar música autoseleccionada o clásica reduce significativamente los estados emocionales negativos en comparación con escuchar música heavy metal o sentarse en silencio (Elise Labbe & et al., 2007).

Estudios recientes plantean la hipótesis de que la música puede ser una fuente importante de estrés durante la reproducción de videojuegos. Dados los conocidos efectos del sonido sobre la actividad fisiológica, especialmente los del ruido y la música, y sobre la secreción de la hormona del estrés cortisol en particular, el resultado fue positivo: la música es una fuente importante de estrés durante la reproducción de videojuegos (Hebert et al., 2005). En 2006, Kent realizó una encuesta de 100 recuentos a estudiantes de Liberty University, estudiando la diferencia en el GPA (promedio de calificaciones) entre los estudiantes que escuchan música mientras estudian y los que no. El resultado fue que los estudiantes que escucharon Hip-Hop y Rap mientras estudiaban obtuvieron puntajes significativamente más bajos que los estudiantes que escucharon música clásica y relajante, lo que demostró tener un efecto positivo en los alumnos.

En la intersección de la musicología y la ciencia cognitiva también se ha estudiado la conexión entre la música y la emoción. Como señala Krumhansel (Krumhansl, 2002), la emoción es una parte fundamental de la comprensión y la experiencia musical, subyacente al proceso de construcción de tensión y expectativas. Existe evidencia neurofísica de que la música está fuertemente vinculada a las regiones del cerebro vinculadas con la emoción y la recompensa, y se han identificado diferentes patrones musicales (Blood & Zatorre, 2001). Del mismo modo, los estudios han indicado que el estado de ánimo también afecta la percepción de la música. La emoción no solo es una parte central del procesamiento cognitivo de la música, sino que también puede tener un impacto rotundo en el estado mental de las personas y ayudar en la recuperación, como lo demuestran. La gente usa regularmente la música para alterar su estado de ánimo, y se ha presentado evidencia de que la música puede alterar la fuerza de sesgo de negatividad emocional. Toda esta evidencia indica una conexión bidireccional profunda y profunda entre la música y percepción emocional. Por ejemplo, para interpretar música con anotaciones, los músicos toman muchas

decisiones sobre los matices estilísticos y expresivos que pueden o no estar anotados y es probable que varíen entre intérpretes y ejecutantes.

Los artistas intérpretes o ejecutantes deciden crear tales matices considerando una posible distinción entre los tipos de toma de decisiones, a saber la diferencia entre la toma de decisiones intuitiva y deliberada proceso. Algunas investigaciones ya han arrojado luz sobre cómo los músicos utilizan tanto la intuición como la deliberación. Por ejemplo, Hallam (2001) entrevistó a veintidós artistas sobre sus hábitos de práctica y encontró diferencias entre aquellos que eran "intuitivos / serialistas" versus "analíticos / holistas". Siete músicos prefirieron el enfoque intuitivo, permitiendo que su interpretación evolucionara inconscientemente y evitando el análisis y la planificación deliberados. Dos músicos fueron clasificados como analíticos y se basaron en un análisis deliberado y consciente de la pieza. Diez músicos utilizaron una estrategia mixta y “versátil”, adoptando los dos enfoques indistintamente y tres músicos permanecieron sin clasificar. En general, Hallam (2001) encontró que los artistas profesionales “tienden a preferir estilos de aprendizaje versátiles o intuitivos / serialistas” (p. 121).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Debido a la vorágine y la vida acelerada que se lleva en la actualidad es muy común observar consecuencias del estrés y lo que esto genera en los individuos. Ya sea en el ámbito académico como también el estrés laboral. Esto conlleva un agotamiento emocional y mental. (Viera, Hernandez y Fernandez, 2007). Debido a ello, se vuelve relevante estudiar de qué manera es posible disminuir estos niveles de estrés y así poder mejorar aspectos importantes de nuestra vidas.

Dentro de esta mejora de rendimiento al disminuir el estrés será posible mejorar procesos de toma de decisión, sobretodo en ámbitos académicos y laborales, pero también en los artísticos. Es aquí donde la práctica musical sirve para relajar la mente y poder abstraernos del estrés diario transformándose en una herramienta para afrontar este padecimiento.

Por esta problemática creemos que evalúe la incidencia de la práctica musical sobre el estrés y como optimiza el proceso de toma de decisiones, nos preguntamos:

¿En qué medida la práctica musical contribuye a disminuir el estrés en músicos profesionales?

¿En qué grado aumenta la toma de decisiones mediante la práctica musical en músicos profesionales?

¿Qué relación se puede encontrar entre el grado de estrés con la toma de decisiones?

RELEVANCIA Y JUSTIFICACIÓN

Teórica: Este estudio contribuirá a echar luz sobre el factor perturbador del estrés sobre el desempeño musical a la hora de tomar decisiones y mejorar la comprensión de la intuición y la producción creativa en la práctica musical.

Práctico/Clínico: Brindará una herramienta para el desarrollar tratamiento o disminución del estrés. Utilizando la música y su práctica como elemento desestresante y demostrará su relevancia en la educación del músico. Este estudio aspira a evaluar cómo la música ayuda mejorar la capacidad para tomar decisiones. Los resultados de este estudio permitirán que el psicólogo clínico y el músico terapeuta confirme como el estrés afecta la práctica musical como una herramienta que ayuda a disminuye los niveles de estrés y mejora la toma de decisiones como un factor de impacto en el ámbitos laboral.

METODO

Se trata de un estudio longitudinal y transversal, de tipo comparativo, y cuasi-experimental. El estudio es longitudinal porque se comparan dos momentos (un lapso de treinta días) para determinar si existen diferencias o similitudes al inicio y al final de la práctica musical y si hay covariación entre las variables examinadas (estrés y toma de decisiones). Es cuasi-experimental porque se plantea una intervención a través de la práctica musical como estímulo (instrumental, canto y ambas) sobre el nivel de estrés y la capacidad para tomar decisiones. Se utilizará el tratamiento cuantitativo de datos, donde los mismos serán analizados por el programa *SPSS* (v.22.0).

Objetivos

General

Evaluar el grado de estrés y la capacidad para tomar decisiones sobre una muestra de músicos profesionales y amateurs a lo largo de un período.

Específicos

- Comparar las puntuaciones de estrés y la capacidad para tomar decisiones en músicosal inicio y al final de un periodo.
- Relacionar el grado de estrés con la lacapacidad para tomar decisiones.
- Evaluar las puntuaciones de estrés y la capacidad para tomar decisiones en relación con la edad, el tipo de instrumento, y el desempeño musical.

Hipótesis

H1: Se encontrará una disminución del estrés al final de un período de práctica musical.

H2. Se encontrará un aumento de la capacidad para tomar decisiones al final de un período de práctica musical.

Participantes

La muestra estuvo integrada por un grupo de 32 músicos varones, con un rango etario entre 19 a 61años (Media = 36,50 años, DT = 13,94), y una experiencia entre cuatro a 25 años (Media 11,78 años, DT = 7,15) reclutados en una sala de ensayo musical en la ciudad de Quilmes, en la zona sur del conurbano bonaerense. Los instrumentos más empleados por los músicos son guitarra (n = 19, 31%) y el bajo (n = 7; 21%) y 20 de ellos (62%) solo usan instrumentos (ver Tabla 2).

Procedimiento

Se distribuyeron ambos instrumentos (EPP-10 y CMTD) a través de redes sociales (*Whatsapp y Facebook)* y correo electrónico, y se dieron instrucciones para completarlos. Para controlar el período de ambas tomas, se consideró el inicio el 1ro. de Febrero 2020 y el final del periodo en 1ro de Marzo 2020. Durante ese periodo de ensayos, los músicos completaron ambos instrumentos a la vez. La tarea de los músicos consistió básicamente en cuatro ensayos por semana. Cada músico integra una banda de cuatro integrantes de dos horas por ensayo musical, lo cual suma un total de ocho horas semanales. A lo largo del periodo de ensayos musicales, los músicos completaron un total de 32 horas a lo largo de un mes. En consecuencia, se esperaba que esta carga horaria de práctica musical (mediatizado por instrumentos o por canto) produzca una disminución del estrés y un aumento en la capacidad para tomar decisiones frente a las situaciones estresantes de la vida cotidiana. Al finalizar 28 días de ensayo, se administraron nuevamente ambos cuestionarios. Inicialmente, todos los músicos suscribieron un consentimiento informado. Los datos fueron tratados con confidencialidad y anonimato de sus respuestas.

Instrumentos

Datos sociodemográficos. Se incluyeron preguntas para Edad, Antigüedad, Instrumento (Guitarra, Bajo, y Batería), y Desempeño musical (Solo canta, Solo instrumento y Ambas).

Escala de Estrés Percibido-10 (EEP-10). La escala mide la percepción de estrés psicológico, la medida en que las situaciones de la vida cotidiana se aprecian como estresantes. Incluye una serie de consultas directas que

exploran el nivel de estrés experimentado durante el último mes. La escala brinda cinco opciones de respuesta: 0= ‘nunca’, 1= ‘casi nunca’, 2 = ‘de vez en cuando’, 3 = ‘muchas veces’ y 4 = ‘siempre’, que se clasifican de cero a cuatro. No obstante, los ítems 4, 5, 7 y 8 se califican en forma reversa o invertida. A mayor puntuación, mayor estrés percibido. La EEP-10 presentó un coeficiente de alfa de Cronbach de .75 al inicio y de .92 al final de los ensayos de música.

Cuestionario Melbourne sobre Toma de Decisiones (CMTD). Se compone de 31 reactivos cada uno de los cuales describe actitudes o conductas llevadas a cabo al momento de tomar decisiones. Se le pide al participante que lea cada reactivo y le asigne un valor que puede ser 0 (*No es cierto para mí*), 1 (*Algunas veces es cierto para mí*) o 2 (*Es cierto para mí*). Para calificar el cuestionario se suman los puntajes de cada escala o bien se obtiene la media aritmética de cada una de ellas. Esta última opción será la utilizada en el presente análisis. Los índices de confiabilidad alfa de Cronbach para esta muestra fueron de .80, .74, .87 y .81 para escala total y sus tres factores a saber:

> *1. Ansiedad***.** Se caracteriza por el manejo de deficientes estrategias de afrontamiento del estrés en la toma de decisiones (ej. evitación de la toma de decisiones a través de un tercero, decisión impulsiva y sin reflexionar, echar la culpa a los demás ante una decisión inadecuada, pérdida de tiempo en cuestiones triviales, demora excesiva de la puesta en práctica de una decisión, aceptación selectiva de la información en relación a la alternativa preferida, demora excesiva en la toma de una decisión, dependencia exclusiva de la decisión en función de las posibles consecuencias de la misma, adopción de muchas precauciones, toma de decisiones “especiales” o extremas sólo al verse forzado a ello, utilización del tiempo tras la toma de la decisión convenciéndose de que fue correcta; y por la presencia de desajustes comportamentales relacionados con el

estrés en la toma de decisiones (ej. presión por la toma de una decisión en un momento clave, relajación en función de la menor importancia subjetiva de la decisión a tomar, sensación de incomodidad, expectativa pesimista, dificultad de pensar con claridad).

*2. Decisión Rápida***.** Se caracteriza por la toma de decisiones (en relación con situaciones que se presentan súbitamente y ante las que hay que dar una respuesta inmediata) sin considerar toda la información disponible. Este factor está definido por los siguientes items: -3, 4, -7, -14, 18, 20. (el signo negativo indica que su influencia en este factor es inversa al significado que se desprende de la redacción de los mismos).

*3. Determinación y Compromiso***.** Se caracteriza por la claridad de criterios y objetivos (determinación), y en la utilización de estrategias de escape-evitación (compromiso) en la toma de decisiones.

Criterios de exclusión/inclusión

Fueron excluidos los músicos con menos de un año de práctica musical y cuestionarios respondidos en forma incorrecta, con tachaduras y/o enmiendas, o cuestionarios incompletos. Además, los participantes firmaron un formulario de consentimiento y se les informó que podían negarse a participar. La participación fue voluntaria y sin pago alguno.

RESULTADOS

Se llevó a cabo un contraste de hipótesis sobre la normalidad de las variables mediante un análisis de Shapiro-Wilks. A partir de los valores obtenidos, se asumió una distribución simétrica o normalizada de las puntuaciones de ambos instrumentos (ver Tabla 1).

TABLA 1: PRUEBA DE NORMALIDAD

	Shapiro- Wilks	*P*
Estrés (al inicio)	,924	,02
Estrés (al finalizar)	,975	,65
Toma de de decisiones (al inicio)	,954	,19
Toma de de decisiones (al finalizar)	,977	,71

En consecuencia, se decidió emplear para los análisis estadísticos, el test de de t de muestras relacionadas y Análisis de Varianza (ANOVA) para comparar grupos y *r* de Pearson para correlacionar las puntuaciones de las escalas.

TABLA 2: FRECUENCIA Y PORCENTAJE DE TIPO DE INSTRUMENTO Y DESEMPEÑO MUSICAL

Instrumento	*N*	*%*
Guitarra	10	31,3
Bajo	7	21,9
Batería	6	18,8
Solo canta	9	28,1
Desempeño musical		
Solo instrumento	20	62,5
Solo canta	5	15,6
Ambas (instrumento & canto)	7	21,9

La H1 predice que se encontrará una disminución del estrés al final de un período de práctica musical, lo cual se confirmó: Media (Inicio) = 26,66 vs. Media (al Final) = 22,59, *t*(32) = 8,83, Sig. < .001).La H2 predice que se encontrará un aumento en la capacidad para tomar decisiones al final de un período de práctica musical, lo cual también se confirmó: Media (al inicio) = 29,16 vs. Media (al final) = 40,56, *t*(32) = 8,74, Sig. < .001), así como también los factores “Decisión Rápida” y “Determinación y Compromiso” (ambas Sig. < .001) (ver Tabla 3).

TABLA 3: COMPARACION DE ESTRÉS Y TOMA DE DECISIONES AL INICIO Y AL FINALIZAR LA PRACTICA MUSICAL

	Media	*DT*	*t**	*Sig.*
Estrés (al inicio)	**26,66**	**1,97**	**8,83**	**< ,001**
Estrés (al finalizar)	**22,59**	**2,44**		
Ansiedad (al inicio)	18,53	2,80	0,38	n.s.
Ansiedad (al finalizar)	27,13	2,49		
Decision Rápida (al inicio)	6,16	1,58	16,47	< ,001
Decisión Rápida (al finalizar)	6,03	1,35		
Determinación y Compromiso (al inicio)	4,47	1,74	16,24	< ,001
Determinación y Compromiso (al finalizar)	7,41	1,54		
Toma de decisiones (al inicio)	**29,16**	**4,15**	**8,74**	**< ,001**
Toma de decisiones (al finalizar)	**40,56**	**3,41**		

*Test de *t* para muestras relacionadas (*gl* =31)

Se llevó a cabo una correlación entre la Edad y la Antigüedad en la práctica musical con el nivel de estrés y la toma de decisiones, pero no se obtuvo resultados significativos (ver Tabla 4).

TABLA 4: CORRELACION ENTRE EDAD Y ANTIGUEDAD CON ESTRÉS Y TOMA DE DECISIONES

Variables		*Edad*	*Experiencia (años)*
Estrés (al inicio)	*r* de Pearson	-,006	-,01
	Sig.	n.s.	n.s.
Estrés (al finalizar)	*r* de Pearson	,07	,13
	Sig.	n.s.	n.s.
Toma de decisiones (al inicio)	*r* de Pearson	-,27	,07
	Sig.	n.s.	n.s.
Toma de decisiones (al finalizar)	*r* de Pearson	-,10	-,02
	Sig.	n.s.	n.s.

Se llevó a cabo una comparación entre la Estrés (al inicio y al final del periodo de práctica musical) y l Toma de decisiones (al inicioy al final del periodo de práctica musical) en Instrumento, pero no se obtuvo resultados significativos (ver Tabla 5).

TABLA 5: COMPARACION DE ESTRÉS Y TOMA DE DECISIONES EN TIPO DE INSTRUMENTO

	Instrumento	*N*	*Media*	*DT*	*F*	*Sig.*
Estrés (al inicio)	Solo canta	9	26,78	2,77		
	Guitarra	10	26,40	1,89		
	Bajo	7	26,14	1,34	0,56	,64
	Batería	6	27,50	1,37		
Estrés (al finalizar)	Solo canta	9	22,56	2,65		
	Guitarra	10	21,60	2,36		
	Bajo	7	22,86	2,85	1,27	,08
	Batería	6	24,00	1,26		
Toma de decisiones (al inicio)	Solo canta	9	29,11	5,01		
	Guitarra	10	29,40	2,71		
	Bajo	7	27,86	4,84	0,37	,77
	Batería	6	30,33	4,63		
Toma de decisiones (al finalizar)	Solo canta	9	41,00	3,08		
	Guitarra	10	41,70	2,11		
	Bajo	7	39,29	3,72	0,93	,43
	Batería	6	39,50	5,08		

Se llevó a cabo una comparación entre Estrés (al inicio y al final del período de práctica musical) y Toma de decisiones (al inicio y al final del período de práctica musical) en Desempeño musical, pero no se obtuvo ningún resultado significativo (ver Tabla 6).

TABLA 6: COMPARACION DE ESTRÉS Y TOMA DE DECISIONES EN DESEMPEÑO MUSICAL

Variables	*Desempeño musical*	*N*	*Media*	*DT*	*F*	*Sig.*
Estrés (al inicio)	Solo instrumento	20	26,55	1,82		
	Solo canta	5	27,80	2,49	1,10	n.s.
	Ambas	7	26,14	2,03		
Estrés (al finalizar)	Solo instrumento	20	22,40	2,01		
	Solo canta	5	23,20	3,11	0,21	n.s.
	Ambas	7	22,71	3,35		
Toma de decisiones (al inicio)	Solo instrumento	20	28,05	3,63		
	Solo canta	5	31,60	5,41	2,11	n.s.
	Ambas	7	30,57	4,07		
Toma de decisiones (al finalizar)	Solo instrumento	20	40,30	2,69		
	Solo canta	5	43,20	3,34	2,06	n.s.
	Ambas	7	39,43	4,72		

CONCLUSIONES

El objetivo general de esta tesis fue evaluar el grado de estrés y la capacidad para tomar decisiones sobre una muestra de músicos profesionales y amateurs a lo largo de 28 días (32 horas de práctica). Más específicamente, comparar las puntuaciones de estrés y la capacidad para tomar decisiones en músicos, al inicio y al final de un período, relacionar el grado de estrés con la capacidad para tomar decisiones, y evaluar las puntuaciones de estrés y la capacidad para tomar decisiones en relación con la edad, el tipo de instrumento, y el desempeño musical.

Los resultados indican que el nivel de estrés disminuyó significativamente a lo largo de 28 días de práctica musical, confirmando la hipótesis inicial y en coherencia con estudios previos que demuestran que la música (sea canto o instrumental) es un factor clave para el afrontamiento al estrés y contribuye a controlar los efectos negativos del estrés, insomnio, cansancio excesivo, depresión, dolor físico o presión en el pecho, palpitaciones rápidas, mareos, temblores, dificultad para respirar, disfunción eréctil (impotencia), y pérdida del deseo sexual todo lo cual mostró puntuaciones bajas al final de la práctica musical.

Respecto a la capacidad de tomar decisiones, la práctica musical también produjo un aumento significativo en la rapidez para tomar decisiones, es decir, la práctica musical aumenta la velocidad con la que – frente a situaciones estresoras u otras causas – el músico hábilmente resignifica las situaciones de conflicto en el entorno social, modo en que el músico debe tomar decisiones rápidas para superar situaciones de conflicto, composición musical, entre otros. Además, los músicos mostraron un aumento en su claridad de criterios y objetivos (determinación) y el empleo de estrategias de afrontamiento (compromiso) en la toma de decisiones.

Es importante señalar que para interpretar una partitura musical, los artistas intérpretes o ejecutantes deben aplicar su formación, experiencia y juicio personal a una serie de problemas musicales. Los músicos hacen hincapié con frecuencia en el concepto de intuición musical y dan gran importancia a su influencia. Para el violonchelista Pablo Casals (1970), “la intuición es el elemento

decisivo tanto en la composición como en la interpretación de música" (p. 96). Es probable que las elecciones musicales iniciales del intérprete rápidamente, mientras que la lectura a primera vista sea en gran parte el resultado de *intuición*, pero también podrían haber contenido elementos del azar y errores. La repetición de una decisión inicial en la actuación final sin conciencia consciente podríaindicar una intuición real ya que se tomó la misma decisión ambas veces. Un modo más analítico de toma de decisiones se encuentra en instancias donde la decisión de desempeño fue diferente a la lectura a primera vista debido a la deliberación y práctica explícitas.

Finalmente, el músico constantemente sufre de estrés ocasionado por diversos factores, tanto personales (relaciones de pareja, problemas familiares, disgustos entre amigos, soledad), como a nivel económico (problemas de transportación, trabajos a tiempo completo o parcial), mientras que otros ya están saliendo de ella (Guadarrama et al., 2012). La exigencia del entrenamiento musical contribuye a generar estrés en el artista ya que, por lo general, exigen una gran cantidad de carga horaria de ensayo y proyectos. La presencia de mucho estrés podría causar que se afecte el rendimiento musical debido a la falta de concentración (Mosquera et al., 2012). Por ende, si el músico está expuesto constantemente a situaciones estresantes puede provocarle trastornos a nivel psicológico (ej. ansiedad, depresión, desánimo), como también disfunción sexual, dolor de espalda, y pérdida de cabello (Pérez, Rodríguez, & Borda, 2003). También la sobrecarga de información desencadena a nivel cognitivo problemas de memoria y concentración, y dificultad para desempeñarse adecuadamente ante una situación adversa (Mamani et al., 2007).

REFLEXIONES FINALES

El estrés es un estado mental común al ser humano y se percibe frente al más mínimo cambio de nuestro entorno. Es una sensación inherente al estar vivo y como todo posee su lado positivo y negativo. a través de lo visto pudimos ver que posee su lado positivo cuando nos sirve para alertar o prevenir una situación de riesgo, y su lado negativo cuando se transforma en patológico siendo el factor desencadenante de muchas dolencias físicas y psicológicas.

En esta tesis hemos trabajado en la observación de como los niveles de estrés pueden disminuirse en forma significativa en un periodo prolongado de practica musical. (1 mes). Creemos que se evidencio la importancia de la practica musical y la música en la formación de los individuos mostrando una mejora en su rendimiento a nivel de toma de decisiones y disminución del estrés.

Esperamos sirva este trabajo como inspiración y base de futuras investigaciones que retomen el tema de la correlación entre la practica musical, el estrés y la toma de decisiones.

Las sensaciones a lo largo del trabajo fueron positivas y nos sirvieron para comprender el fenómeno del estrés y su posibilidad de ser abordado desde otro ángulo que no sea el tradicional.

REFERENCIAS

Amaya, J., (2010). *Toma de decisiones gerenciales*. Madrid: Ecoe Ediciones,

Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro, 7*(2), 163-178.

Argente, C. (2016). El estrés y su relación con las patologías físicas de los instrumentistas de viento-metal. *Revista AV Notas, 1.* Conservatorio Superior de Música Jaén.

Bernal, L. A., A; Laca, A.F. Vicente, L. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de Psicología, 32*. 1, 39-65.

Berrocal, J. (2017). Música y neurociencias: Fundamentos y efectos terapéuticos. *British Journal of Music Education*, *34*(1), 1-13.

Blood, A.J & Zatorre, R.J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 98*(20), 11818– 11823.

Castillo, (2015). Estigma en los profesionales de la salud mental. Universidad jaume.

Cockerham, W.C. (2001). *Handbook of Medical Sociology*. Nueva York: Prentice-Hall.

Contreras, F. (2014). *Liderazgo, afrontamiento al estrés y toma de decisiones. Una revisión conceptual*. Tesis de doctorado. Universidad del Rosario. Bogotá.

Díaz Duarte, D.(2005). Toma de decisiones: el imperativo diario de la vida en la organización moderna. *Revista Acimed*, *13*(3) Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1024-94352005000300010&lng=es&nrm=iso

Fierro, A. (1997). *Estrés, afrontamiento y adaptación.* En M.I. Hombrados (Ed.), *Estrés y salud* (pp. 9-38). Valencia: Promolibro.

Finol, M. & Molina, D. (2017). *Riesgo, emociones y música*. Tesis de Grado. Facultad de Ciencias Económicas & Sociales. Caracas, Venezuela.

García, M. (2009*). Clima organizacional*. Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España.

Gimeno, F., Buceta, J. M., Lahoz, D. & Sanz, G.(1998).Evaluación del proceso de toma de decisiones en el contexto del arbitraje deportivo: Propiedades psicométricas de la adaptación española del cuestionario DMQ II en árbitros. *Revista de Psicología del Deporte,* 7(2), pp. 34-42.

Guadarrama, R., Marquez Mendoza, O., Mendoza Mojica, S. A., Veytia Lopez, M., Serrano Garcia, J. M., & Ruiz Tapia, J. A. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala, 15*(4), 1532-1547.

Hallam, S. (2001b). The development of metacognition in musicians: implications for education. *British Journal of Music Education, 18,* 27–39.

Hebert, S.B.; Dionne, R.; Crete,M., & Lupien, S. (2005). Physiological stress response to video-game playing: the contribution of built-in music. *Life Sciences, 76,* 2371–2380.

Juslin P.N., Lilestrom D.V., Barrades G. & Silva A. (2008). An experience sampling study of emotional reactions to music: Listener, music, and situation. *Emotion, 9*(5), 668-683.

Juslin P.N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences, 31*(5), 559-575.

Knoblauch, S. & Zillmann, D. (2001). Mood management via the digital jukebox, 52(2), 351-366. Doi: 10.1111/j.1460-2466.2002.tb02549x

Khalfa, S., Bella, S.D., Roy, M., Peretz, I., & Lupien, S.J. (2003). Effects of relaxing music on salivary cortisol level after psychological stress. *Annals of the New York Academy of Sciences, 999*, 374-376.

Krumhans, C. (2002). Music: A link between cognition and emotion. *Current Directions in Psychological Science, 11*(2), 45–50.

Molina-Jiménez, T., & Gutiérrez-García, A. G., Hernández-Domínguez, L., & M. Contreras, C. (2008). Estrés psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales. *Annals of Psychology, 24*(2), 353-360.

Morales, R. & Pitarch, A. (2008). ¿Cómo afecta la música al consumidor y a su toma de decisiones? “Modelo de análisis de un posible efecto género.” Universitat Pompeu Fabra, Barcelona, España.

Mosquera, C. A., Nacad, D. C., Mezzoni, M. A., Di Giacomo, Z. A., Mendible, S. E., Montplaiser, F. D., & Rodríguez Morales, A. J. (2012). Estrés en dos cohortes de estudiantes de medicina de la escuela Luis Razetti. *Gaceta Médica de Caracas, 120*(1), 33-39.

Oramas Viera, A., Almiral-Hernandez, P. & Fernández, I. (2007). Estrés laboral y el Síndrome de Burnout en docentes venezolanos. *Salud de los Trabajadores*, *15*(2), 71-87.

Pasan, S. (2014). Identificar los factores de estrés laboral en profesionales músicos de la orquesta sinfónica y orquesta “Cuenca Ensamble” de la Ciudad de Cuenca. Universidad del Azuray. Cuenca, Ecuador.

Pascual, P. (2011). *Didáctica de la música infantil*. Pearson: Prentice-Hall.

Pedrero-Pérez, E.J. Ruiz-Sánchez De León, J.M.; Lozoya-Delgado, P.; Rojo-Mota, G., Llanero-Luque, M. & Puerta-García, C. (2015). Escala de estrés

percibido. Estudio psicométrico sin restricciones en población no clínica y adictos a sustancias en tratamiento. *Psicología Conductual, 34*(2), 305-324.

Poch Blasco, S. (2001). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 42*, 91-113.

Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology,* 3, 141-157.

Sarget Ros, M.A. (2003). La musica en la educación infantil. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete,* 18, p. 197. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1032322

Sarkamo, T. et al. (2008). Music listening enhances cognitive recovery and mood after cerebral artery stroke. *Brain*, 131, 3, 866–876.

Schellenberg, E. G. (2005). Music and cognitive abilities. Current Directions in Psychological Science (Wiley-Blackwell), 14 (6), 317-320. doi:10.1111/ j.0963-7214.2005.00389.x

Selye, H. (1936). Thymus and adrenals in the response of the organism to injuries and intoxications. *British Journal of Experimental Psychology*, *17*, 234-348.

Sierra, J.C.; Ortega, V.; Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: Tres conceptos a diferenciar *Revista Mal-estar e Subjetividade, 3*, 10-59.

Solano, A.I. (2003). Toma de decisiones gerenciales. *Tecnología en Marcha,* 16. Recuperado de https://revistas.tec.ac.cr/index.php/tec_marcha/article/view/1467

ANEXO 1: INSTRUMENTOS

CUESTIONARIO MELBOURNE SOBRE TOMA DE DECISIONES (CMTD)

	Siempre	A veces	nunca
1. Me siento tremendamente presionada/o por el tiempo cuando tengo que tomar una decisión en un momento clave			
2. Me siento más relajado/ al hora de elegir una alternativa, si considero que la decisión que tome no es demasiado importante			
3. Siempre que puedo me gusta contemplar todas las alternativas existentes antes de tomar una decisión			
4. Cuando tengo que tomar una decisión procuro no pensar demasiado en ello.			
5. Prefiero que sean otros los que tomen algunas Decisiones.			
6. Si me siento molesto/a o incomodo/a por tener que tomar una decisión lo hago de manera impulsiva y sin reflexionar			
7. Siempre que puedo procuro analizar o tener en cuenta las desventajas de cada una de las alternativas antes de tomar la decisión.			
8. Me inclino a echarle la culpa a los demás cuando la decisión tomada resulta inadecuada			
9. pierdo mucho tiempo en cuestiones triviales antes de tomar la decisión final.			
10. me siento incomoda/o cuando tengo que tomar una decisión.			

11. Cuando tomo una decisión la llevo a cabo con la conducta más adecuada teniendo en cuenta las características de dicha decisión y de las circunstancias.			
12. incluso después de haber tomado una decisión demoro más de lo necesario su puesta en practica			
13. después de tomar una decisión tiendo a infravalorar las alternativas que no elegí.			
14. cuando tengo que tomar una decisión , me gusta reunir toda la información de la alternativa que prefiero.			
15. evito el tomar determinadas decisiones.			
16. cuando tengo que tomar una decisión solo quiero que me den información de la alternativa que prefiero.			
17. cuando tengo que tomar una decisión "especial" o importante espero demasiado tiempo antes de empezar a pensar en lo ocurrido.			
18. no me gusta asumir la responsabilidad que conlleva el tomar decisiones.			
19. procuro tener claro mis objetivos antes de elegir una alternativa.			
20. me olvido o no valoro de forma adecuada la información importante acerca de las posibles alternativas a elección.			
21. la posibilidad de que alguna cosa vaya mal , por muy pequeña que sea, hace que cambie bruscamente mis preferencias o prioridades.			
22. si una decisión puede ser tomada por mi o por otra persona , dejo a la otra persona que la tome			

23. siempre que me enfrento a una decisión difícil me siento pesimista a la hora de encontrar una buena solución			
24. tomo muchas precauciones antes de tomar una decisión importante.			
25. tomo decisiones basándome en aspectos pequeños sin importancia.			
26no tomo decisiones "especiales" o extremas a menos que realmente me va forzado a ello.			
27. demoro el tomar decisiones "especiales "hasta que es demasiado tarde.			
28. Me dejo influir por las personas que están mejor informadas que yo.			
29. despues de tomar una decisión , que paso mucho tiempo convenciéndome de que la decisión adoptada es la correcta.			
30. Demoro el tomar decisiones importantes.			
31. No puedo pensar con claridad si tengo que tomar decisiones apresuradamente.			

EE-P10 (CUETIONARIO DE ESTRÉS PERCIBIDO)

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1-¿Con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido repentinamente?					
2-¿con que frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?					
3-¿con que frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?					
4-¿Con que frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?					
5-¿con que frecuencia ha sentido que las cosas le salen bien?					
6-¿con que frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?					
7-¿con que frecuencia ha podido controlar las dificultades de la vida?					
8-¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?					
9-¿con que frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?					
10-¿con que frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?					

ANEXO 2: GRAFICOS



