

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**LA MUSICOTERAPIA COMO MODALIDAD TERAPÉUTICA  
PARA EL ESTRÉS LABORAL EN PERSONAS COMPRENDIDAS  
ENTRE LOS 25 Y 30 AÑOS DE EDAD QUE LABORAN EN LA  
EMPRESA PUBLIESTRUCTURAS**

**LUIS ROBERTO CASTILLO SON**

Guatemala, agosto de 2005.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**

**LA MUSICOTERAPIA COMO MODALIDAD TERAPÉUTICA  
PARA EL ESTRÉS LABORAL EN PERSONAS COMPRENDIDAS  
ENTRE LOS 25 Y 30 AÑOS DE EDAD QUE LABORAN EN LA  
EMPRESA PUBLIESTRUCTURAS**

**Informe Final de Investigación  
Presentado al Honorable Consejo Directivo  
de la Escuela de Ciencias Psicológicas**

**POR**

**LUIS ROBERTO CASTILLO SON**

Previo a optar el título de

**PSICÓLOGO**

En el grado académico de

**LICENCIATURA**

Guatemala, agosto de 2005.

## CONSEJO DIRECTIVO

Licenciado Riquelmi Gasparico  
DIRECTOR

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA a.i.

Licenciada María Lourdes González Monzón  
Licenciada Iliana Álvarez de García  
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Evodio Juver Orozco Edelman  
REPRESENTANTE DE LOS GRADUADOS

Estudiante Elsy Maricruz Barillas Divas  
José Carlos Argueta Gaitán  
REPRESENTANTES ESTUDIANTILES

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

c.c. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
REG. 511-2002  
CODIPS 1341-2005

**De Orden de Impresión Informe Final  
de Investigación**

08 de agosto de 2005

Estudiante  
Luis Roberto Castillo Son  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante Castillo:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DUODÉCIMO (12º), del Acta CUARENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL CINCO (48-2005), de la sesión del Consejo Directivo del 05 de agosto de 2005, que copiado literalmente dice:

"**DUODÉCIMO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación titulado: "LA MUSICOTERAPIA COMO MODALIDAD TERAPÉUTICA PARA EL ESTRÉS LABORAL EN PERSONAS COMPRENDIDAS ENTRE LOS 25 Y 30 AÑOS DE EDAD QUE LABORAN EN LA EMPRESA PUBLIESTRUCTURAS", de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

LUIS ROBERTO CASTILLO SON

CARNET No. 93-11092

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por la Licenciada Selma Otilia Castillo Urrutia y revisado por el Licenciado Carlos Enrique Orantes Troccoli. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del informe final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para la Elaboración de Investigación o Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

Licenciada Blanca Leonor Peralta Yanes  
SECRETARIA a.i.



/Gladys

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: asepsic@usac.edu.gt

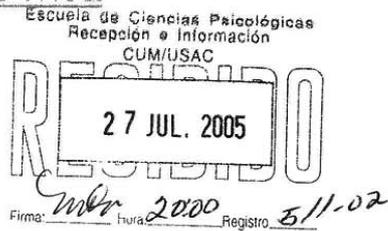
CIEPs. 62-2005  
REG. 511-2002

Guatemala, 21 de julio de 2005

## INFORME FINAL

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
EDIFICIO

SEÑORES CONSEJO DIRECTIVO:



Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Carlos E. Orantes T., ha procedido a la revisión y aprobación del INFORME FINAL DE INVESTIGACION, titulado:

**"LA MUSICOTERAPIA COMO MODALIDAD TERAPÉUTICA PARA EL ESTRÉS LABORAL EN PERSONAS COMPRENDIDAS ENTRE LOS 25 Y 30 AÑOS DE EDAD QUE LABORAN EN LA EMPRESA PUBLIESTRUCTURAS"**

ESTUDIANTE: Luis Roberto Castillo Son CARNÉ No 9311092

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Agradeceré se sirvan continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

LICENCIADA MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ  
COORDINADORA

CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"

e.c. Revisor/a  
Archivo

MLDA/edr



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



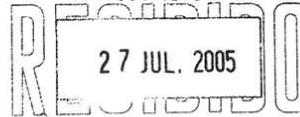
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: psmapaci@usac.edu.gt

CIEPs. 63-2005

Guatemala, 21 de julio de 2005

LICENCIADA  
MAYRA LUNA DE ÁLVAREZ, COORDINADORA  
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGIA  
CIEPs. "MAYRA GUTIÉRREZ"  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

Escuela de Ciencias Psicológicas  
Recepción e Información  
CUM/USAC



Firma: *MLA* Fecha: 20/07 Registro: 511-02

LICENCIADA DE ÁLVAREZ:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACION**, titulado:

**"LA MUSICOTERAPIA COMO MODALIDAD TERAPÉUTICA PARA EL ESTRES LABORAL EN PERSONAS COMPRENDIDAS ENTRE LOS 25 Y 30 AÑOS DE EDAD QUE LABORAN EN LA EMPRESA PUBLIESTRUCTURAS"**

ESTUDIANTE:

CARNÉ No.

Luis Roberto Castillo Son

9311092

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE**, y solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

*Carlos E. Grantes T.*  
LICENCIADO CARLOS E. GRANTES T.  
DOCENTE REVISOR

c.c.: Archivo  
Docente Revisor/a

CEOT/edr



Guatemala. Marzo de 2005.

Licenciada  
Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora del Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio.

Estimada Licenciada Luna:

Por este medio informo que he asesorado el Informe Final de la investigación titulado:

**“MUSICOTERAPIA PARA EL ESTRÉS LABORAL EN PERSONAS COMPRENDIDAS ENTRE LOS 25 Y 30 AÑOS DE EDAD QUE LABORAN EN LA EMPRESA PUBLIESTRUCTURAS”.**

Dicha investigación es presentada por el estudiante:

**Luis Roberto Castillo Son.**  
**Carné No. 9311092**  
Carrera: Licenciatura en Psicología.

Luego de las sugerencias y asesoría realizada, considero que el presente Informe Final, llena todos los requisitos de forma y contenido para su presentación, revisión y aprobación.

Sin otro particular, me suscribo de usted atentamente,



Licenciada Selma Ottilia Castillo Urrutia  
Asesora de Tesis  
Colegiada 6236

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS  
DE GUATEMALA



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 485-1910 FAX: 485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

cc: Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg.511-2002

CODIPs. 451-2005

De aprobación de proyecto de Investigación

03 de marzo de 2005

Estudiante  
Luis Roberto Castillo Son  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante Castillo Son:

Transcribo a usted el Punto DÉCIMO CUARTO (14º) del Acta TRECE GUIÓN DOS MIL CINCO (13-2005) de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 25 de febrero de 2005, que literalmente dice:

**"DÉCIMO CUARTO:** El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Investigación, titulado: "LA MUSICOTERAPIA COMO MODALIDAD TERAPÉUTICA PARA EL ESTRÉS LABORAL EN PERSONAS COMPRENDIDAS ENTRE LOS 25 Y 30 AÑOS DE EDAD QUE LABORAN EN LA EMPRESA PUBLIESTRUCTURAS", de la Carrera: Licenciatura en Psicología, presentado por:

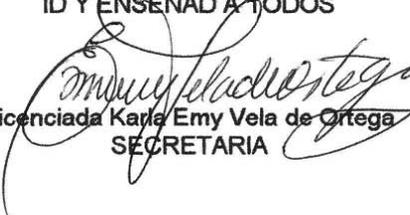
LUIS ROBERTO CASTILLO SON

CARNÉ No. 93-11092

El Consejo Directivo considerando que el proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN** y nombrar como asesora a la Licenciada Selma Castillo Urrutia y como revisor al Licenciado Carlos Enrique Orantes Troccoli."

Atentamente,

ID Y ENSEÑAD A TODOS

  
Licenciada Karla Emy Vela de Ortega  
SECRETARIA



/Gladys



# PUBLIESTRUCTURAS

Guatemala 23 de Febrero del 2005

**Licenciada  
Mayra Luna  
Coordinadora CIEPs  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala  
Ciudad Guatemala**

Por este medio queremos informar, que el Estudiante LUIS ROBERTO CASTILLO SON, Quien es estudiante de la carrera de Licenciatura en Psicología, en la Universidad de San Carlos de Guatemala. Y que se identifica con el carné # 9311092. Desarrollo en esta empresa, la Técnica de Música Terapia para la Disminución del Stress Laboral, en personas de 25 a 30 años. Así como parte de su proyecto de Investigación de la Elaboración de su Tesis; durante el período de el mes Agosto del 2004 a el mes de Enero del 2005.

Agradeciendo su atención a la presente, me despido, atentamente

**PUBLIESTRUCTURAS**

  
**Byron Mc' Donald  
Gerente General**



BMO/dma  
CC. archivo

4a. Calle 5-24, Zona 13 • Tels.: 2440-0407 • 2475-1363 • Fax: 2440-0408  
publiestructuras@c.net.gt • Guatemala, C. A.

## PADRINOS

Lic. Luis Roberto Castillo Monterroso  
Economista  
Colegiado No. 1443

Licda. Selma Otilia Castillo Urrutia  
Psicóloga  
Colegiado No. 6236

## DEDICATORIA

A Dios que es amor incondicional y el equilibrio justo le dedico la culminación de éste trabajo. Agradezco profundamente a Jesús y a María por ser mis guías, mi refugio, mi protección y mis mejores amigos a lo largo de mi existencia.

A mis padres, Luis y Yoli, quienes me han apoyado durante toda mi vida en cada proyecto que emprendo, ellos son los bastiones fundamentales de todos los logros dentro de mi existencia, para ellos no me alcanzarían ni el tiempo ni las palabras para agradecerles todo lo que a diario han hecho y hacen por mi, para ellos dos es mi total gratitud, dedicación, esfuerzo y amor. Infinitas gracias.

A mi hermana Karlita quien me ha apoyado en las buenas y en las malas, mi mejor amiga y gran fuente de inspiración para poder vencer cualquier obstáculo y querer superarme día a día.

A mis abuelitos Carlos y Bertita quienes me apoyan siempre con sus palabras de aliento, amor, amistad y anécdotas invaluable. A mis abuelitos Tonito y Lucita que mueven influencias en el cielo para que me vaya bien aquí abajo, les dedico este trabajo como ofrenda por tantas intercesiones concedidas.

A Karen, gracias por todo tu apoyo, consejos y aparecerte en mi camino justo en el momento preciso llenando mi vida de esperanza y sueños.

Gracias a la vida por darme tanto. A mis Santos acompañantes, aliados y seres de Luz, a mis Ángeles y Naguales protectores, muchas gracias por estar siempre conmigo.

Infinitas gracias a la música, quien es desde hace mucho mi mejor amiga, compañera y amante fiel, con quién hemos compartido insomnios y soledades juntos, es a quien dedico y agradezco este trabajo ya que sin su energía e iluminación nada de esto hubiese ocurrido.

A Manthra, que hemos luchado juntos en el infinito pentagrama musical, y que hemos compartido sesiones de musicoterapia llenas de armonía y amistad.

A ti, que hoy no estás presente pero que me apoyaste incondicionalmente, gracias por todo.

## **AGRADECIMIENTOS**

**Byron Mc'Donald:** Que me abrió las puertas de la empresa para realizar éste trabajo. A todos los empleados de Publiestructuras que fueron parte de este proyecto, gracias por su confianza y colaboración durante los talleres.

**A la Universidad de San Carlos de Guatemala:** Que fué mi segunda casa en mis años de estudiante y en dónde encontré muchos significados de la vida.

**A la Escuela de Psicología:** En donde encontré los elementos necesarios para seguir luchando en la vida, y en dónde encontré amigos sinceros.

**A Licda. Selma Castillo Urrutia:** Por su gran ayuda en la orientación en la elaboración de mi tesis, muchas gracias.

**A Lic. Carlos Orantes Trócoli:** Por su acertada colaboración en la revisión de todo mi trabajo, y por su amistad.

**A Usted:** Por compartir conmigo uno de los momentos más importantes de mi vida.

# INDICE

Página

Prólogo..... 01

## Capítulo I:

1.1 Introducción..... 03

### 1.2 Marco Teórico:

1.2.1 Historia y Desarrollo de la Musicoterapia..... 05

1.2.2 Evidencia de la acción de la música en los seres vivos..... 07

1.2.3 La transdisciplinariedad de la Musicoterapia..... 09

1.2.4 ¿Qué es Musicoterapia?..... 11

1.2.5 La Musicoterapia y sus aplicaciones..... 14

1.2.6 El estrés..... 16

1.2.7 Antecedentes del problema..... 19

1.2.8 La Musicoterapia en la disminución del estrés laboral..... 20

1.2.9 Composiciones que disminuyen el estrés y sus consecuencias.. 24

1.2.10 Sesión de Musicoterapia ..... 26

1.3 Proposición fundamental de investigación (Hipótesis) y Principios teóricos..... 28

## Capítulo II:

2.1 Técnicas e Instrumentos..... 29

## Capítulo III:

3.1 Presentación, Interpretación y Análisis de Resultados..... 31

3.2 Análisis Final de Resultados..... 43

## Capítulo IV:

4.1 Conclusiones..... 44

4.2 Recomendaciones..... 46

Bibliografía..... 47

Anexos..... 49

## PRÓLOGO

El medio laboral es una de las áreas de más alta significación personal para el individuo, y es por ello que un volumen considerable de investigaciones en el campo del estrés ha sido realizado en este ámbito. El estrés ha reclamado la atención de los empresarios, ocupados en el mejor funcionamiento organizacional y el aumento de la productividad del trabajo, y de los higienistas laborales ocupados en la salud del trabajador física y mental.

La musicoterapia empleada como modalidad terapéutica para la disminución del estrés laboral, se convierte en una alternativa muy útil para luchar contra el estrés laboral y mejorar el trabajo en equipo dentro de una empresa.

En este preciso momento los guatemaltecos atravesamos por una situación realmente difícil, falta de oportunidades de empleo y luego la tensión que ocasiona el trajín diario. Tratar de mantenerse vigente en una empresa, poder crecer dentro de la misma, realizar los proyectos profesionales, personales, sociales y familiares, y muchos otros factores que ocasionan tensión en el ser humano y dificultan su accionar diario.

La musicoterapia para la disminución del estrés laboral, se convierte en una alternativa muy útil para luchar contra el estrés que tanto afecta al trabajador en la sociedad guatemalteca, ya que en éste preciso momento los guatemaltecos atravesamos por una situación realmente de encrucijada, primero, debido a la dificultad que existe de poder encontrar un empleo, y Segundo al encontrar una oportunidad laboral y acceder a ella la tensión por conservar dicho empleo y mantenerse allí, y poder cubrir las necesidades que tenemos cada uno de los guatemaltecos.

El estrés afecta de manera directa en la psique humana ya que origina una serie de inestabilidades en el funcionamiento típico de la persona, en el desenvolvimiento productivo de la empresa Publiestructuras, y en su crecimiento profesional como trabajador asalariado.

La musicoterapia como modalidad terapéutica para el estrés laboral, es de suma importancia como herramienta para la psicología, ya que es una técnica terapéutica bastante directa, de un espectro muy amplio y que facilita la creatividad del profesional al aplicarla, ya que se trabaja con un aliado muy especial, como es la música, abarcando ésta palabra todo lo que es sonido rítmico, melódico y armonioso, compaginado por un pensamiento. La música es un elemento natural que siempre ha conmovido las emociones y el interior de los seres humanos, y ha despertado la fascinación de tantas personas, que han sido motivados por ella a realizar determinadas acciones, a expresar sus emociones, a analizar las situaciones de la vida cotidiana.

La importancia de la musicoterapia como modalidad terapéutica para el estrés laboral, radica en que abrirá el campo de técnicas empleadas para la prevención y disminución del estrés en el área laboral, primero que todo provocando un gran interés en los trabajadores por ser ésta una técnica novedosa pero científicamente e históricamente cimentada, y que al experimentarla provoca cambios radicales en sus estados de ánimo y ocasiona una disminución del estrés de una forma más efectiva que cualquier otra técnica.

Los aportes concretos que generará la aplicación de la musicoterapia como terapia para disminuir el estrés laboral, son bastante contingentes, ya que se comprobó que esta técnica terapéutica logra provocar sensaciones que originan que la persona exprese con espontaneidad su sentir, su pensar, que logre externar todo lo que se ha mantenido reprimido y que está obstaculizando el proceso de crecimiento personal y profesional, así como una solución para poder disminuir el estrés de una forma más amena, de una manera cómoda y que proporciona resultados alentadores y una alternativa de luchar contra el estrés sin verse en la necesidad constante de recurrir a los fármacos químicos.

A través de ésta técnica se obtuvieron resultados halagadores en la disminución del estrés en los trabajadores de Publiestructuras, lo que viene a beneficiar en la calidad de vida que se experimenta dentro de la empresa, en las relaciones interpersonales y en la producción de la empresa.

El objetivo de la musicoterapia dentro de Publiestructuras fue combatir los diversos niveles de estrés que afectan a los trabajadores que oscilan entre los veinticinco y treinta años de edad, para lograr un ambiente laboral más amplio, claro y provechoso, desde el punto de vista productivo, que es tan importante para la empresa, y del punto de vista personal y humano, que es tan importante para los colaboradores de la institución, ya que la materia prima de toda entidad es el material humano, y si éste está en armonía consigo mismo y su entorno, la labor y producción será mejor.

Este trabajo plasma la unión entre dos ramas de la psicología, la psicología industrial en relación con recursos humanos y la musicoterapia, las cuáles buscan la salud mental del trabajador dentro de una institución, su realización y crecimiento profesional, y su bienestar emocional e individual. Toda ésta labor se realizó con el soporte de los conocimientos psicológicos obtenidos a lo largo de la carrera.

Uno de los objetivos importantes es mejorar el ambiente laboral de la empresa para el crecimiento de la misma y de los empleados, por medio del uso y la aplicación de la musicoterapia y crear una comunicación directa entre los colaboradores de la empresa para que la labor y estadía dentro de ella sea más agradable.

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

La música ha logrado a lo largo de la historia profundizar en los sentimientos, emociones y en el estado de ánimo de los seres humanos.

Para la psicología es muy importante contar con técnicas que ayuden a prevenir, luchar y contrarrestar afecciones emocionales que repercutan en lo psíquico y físico de las personas.

Publiestructuras es una empresa de publicidad a través de vallas metálicas, mercado en el cual se ha sabido mantener a la vanguardia gracias a su disciplinado sistema de trabajo. Sin embargo las presiones ocasionadas por el arduo trajín diario y las exigencias en todos los niveles en la empresa desencadena un fuerte estrés en los empleados, los cuáles son el punto más importante dentro de la institución.

El estrés laboral existente en las empresas de publicidad como Publiestructuras, es un enemigo directo de la salud del trabajador que necesita de su trabajo para vivir y desarrollarse en la sociedad, por lo que el estrés se convierte en una bomba de tiempo dentro de la persona. El estrés laboral es uno de los mayores causantes de trastornos en la vida diaria de las personas, es el origen de diversas afecciones cardíacas derivadas de la hipertensión, y de trastornos emocionales. El estrés laboral originado por tensiones, presiones, exigencias y preocupaciones derivados todos del trajín laboral que constantemente apremia a las empresas publicitarias se observó de forma tangible en los empleados que oscilan entre los veinticinco y treinta años de edad de Publiestructuras.

En los empleados de la empresa se observó un alto grado de estrés, el cuál era el causante de conflictos en las relaciones interpersonales, desmotivación para trabajar en equipo y un ambiente tenso en el cual el más afectado es el trabajador, viéndose afectado de igual manera el rendimiento y desarrollo productivo de la empresa.

El estrés, es el recargo físico o psíquico que sufre una persona, provocado por un alto grado de tensiones y presiones, originadas en cualquiera de las actividades que realiza un individuo en forma constante, desembocando en serias afecciones en el organismo, como agotamiento y fatiga, tanto física como mental. Es un sistema de adaptación a una situación que causa desajuste en el desenvolvimiento del individuo.

La musicoterapia es una técnica que ayuda a disminuir el estrés laboral, promueve el equilibrio en la salud mental y física, integra lo cognitivo, afectivo y motriz, desarrolla la conciencia y potencia el proceso creativo para poder facilitar la comunicación, la expresión individual de la persona y favorece la integración social del trabajador a su entorno laboral.

El estudio del estrés laboral demuestra la necesidad de incorporar los aportes de las ciencias sociales, como la psicología y sus herramientas para explicar por qué el ser humano se estresa, por qué ciertos estímulos cobran un carácter significativo para un sujeto particular mientras para otros no, bajo qué condiciones ese estímulo actúa, cuáles son los factores mediadores de la respuesta de estrés en el hombre y qué es lo que determina que esa respuesta tenga un carácter nocivo para la salud humana.

El trabajo, debe tener, por su carácter creador y de obtención de metas significativas, un carácter agradable y positivo, y contribuir al bienestar y progreso de la colectividad.

Para poder comprobar que la musicoterapia es una técnica que ayuda a disminuir el estrés laboral en los trabajadores, se desarrolló un programa con una serie de talleres con los empleados que oscilan entre los veinticinco y treinta años de edad de la empresa Publiestructuras, la cuál se dedica a la publicidad por medio de vallas metálicas.

El estrés laboral existente en los trabajadores de Publiestructuras, afecta la vida diaria dentro y fuera de la empresa, repercute en el proceso de producción grupal y en el desarrollo individual.

Con la aplicación de la musicoterapia se logró disminuir el estrés laboral en la muestra escogida, y se formó un equipo de trabajo que interactúa positivamente con su entorno laboral.

Se describe la muestra con la que se trabajó, se mencionan y explican los instrumentos de recolección de datos que se utilizaron para recabar la información.

Se exponen cuadros y gráficas, que describen detalladamente los porcentajes y punteos obtenidos por los empleados que conformaron la muestra y su respectivo análisis cualitativo. Se explican los resultados obtenidos en el cuestionario y la forma en que se consiguió conformar ese resultado.

Las gráficas son comparativas, ya que se expone el nivel de estrés laboral existente dentro de Publiestructuras antes de la aplicación de la musicoterapia y después, logrando tener una visión amplia de comparación en la disminución del estrés laboral luego de haber aplicado la musicoterapia.

## MARCO TEÓRICO

*La musicoterapia, es una combinación de muchas disciplinas alrededor de dos temas principales: Música y Terapia. (DEL CAMPO. 1997. 33)*

### **Historia y Desarrollo de la Musicoterapia.**

Los primeros musicoterapeutas son los chamanes, médicos brujos tribales quienes comienzan a utilizar cánticos, entonaciones, susurros y estructuras rítmicas repetitivas para inducir estados de conciencia a nivel colectivo con fines catárticos y religiosos. Se tienen evidencias del uso ritual de la música en casi todas las grandes culturas de la antigüedad. Los griegos y los egipcios nos cuentan acerca de los efectos psicológicos de diferentes escalas y modos musicales. De la misma manera, hindúes, chinos y japoneses antiguos, reconocen en sus ragas y modos pentatónicos, estructuras musicales aplicables a diversas actividades y estados de ánimo. (CORREA. 1999. 24)

A partir de tales tradiciones, durante el presente siglo se ha sistematizado el estudio de los efectos psicológicos y orgánicos de la música y se ha reconocido a la musicoterapia como vertiente terapéutica de valor concreto. El uso de la música para el bienestar del ser humano es tan antiguo como el mismo hombre, se diferencian tres etapas en la evolución de su uso:

#### **Primera Etapa: Mágica-Religiosa**

Ya en los papiros médicos egipcios del año 1500 A.C., se hace referencia al encantamiento de la música relacionándola con la fertilidad de la mujer.

En la Biblia encontramos como David efectuaba música curativa frente al rey Saúl. Muchas leyendas, cosmogonías y ritos sobre el origen del universo en diversas culturas, el sonido juega un papel decisivo. Así pues, la música fue para el hombre primitivo un medio de comunicación con el infinito por ejemplo: para los egipcios el dios Thot creó el mundo con su voz. Los médicos brujos solían y suelen utilizar en sus ritos mágicos, canciones y sonidos para expulsar los espíritus malignos que existen en el individuo enfermo y se ayudan con la danza, la expresión corporal y la ejecución instrumental. (CORREA. 1999. 31)

## **Segunda Etapa: Precientífica**

Los griegos dieron a la música un empleo razonable y lógico, sin implicaciones mágicas religiosas, utilizándola como prevención y curación de las enfermedades físicas y mentales.

Aristóteles hablaba del valor médico de la música y Platón la recomendaba con las danzas para los terrores y las fobias.

En el siglo XV, Ficino se esfuerza por una explicación física de los efectos de la música, uniendo la filosofía, medicina, música, magia y astrología. Ficino aconsejaba que el hombre melancólico ejecutara e inventara aires musicales.

A mediados del siglo XVII, Burton reunió todos los ejemplos disponibles de curación por medio de la música. Así mismo, en este siglo se realizan gran cantidad de estudios y tratados.

En el siglo XVIII, se habló de los efectos de la música sobre las fibras del organismo, se le atribuyó un efecto triple a la música: Calmante, incitante y armonizante.

En el siglo XIX, Esquirol, psiquiatra francés, ensayó la música para curar pacientes con enfermedades mentales. Tissot, médico suizo, diferenciaba la música incitativa y calmante y estimaba que en el caso de epilepsia estaba contraindicada la música. (CORREA. 1999. 33)

## **Tercera etapa: Científica**

Entre 1900 y 1950 el creador de la rítmica y precursor de la musicoterapia fue Emile Jacques Dalcroze; sostenía que el organismo humano es susceptible de ser educado eficazmente conforme al impulso de la música. Unió los ritmos musicales y corporales, sus discípulos fueron pioneros de la Terapia educativa rítmica.

Dalcroze rompió con los rígidos esquemas tradicionales permitiendo el descubrimiento de los ritmos del ser humano, único punto de partida para la comunicación con el enfermo.

Edgar Willems, pedagogo, educador, y terapeuta ha realizado profundos estudios los cuales giran alrededor de la preocupación por investigar y profundizar acerca de la relación hombre-música a través de las diferentes épocas y culturas.

Karl Orff, tomó como base de su sistema de educación musical, el movimiento corporal, utilizando el cuerpo como elemento percusivo y el lenguaje en su forma más elemental. Para Orff la creatividad unida al placer de la ejecución musical permite una mejor socialización y establecimiento de una buena relación con el terapeuta, así como un aumento de la confianza y autoestima.

En Estados Unidos desde la primera guerra mundial, los hospitales de veteranos contrataban músicos como ayuda terapéutica, preparando así el camino par la Musicoterapia. Esta valiosa experiencia sirvió para que los médicos la tomaran en cuenta y en 1950 se fundó la Asociación Nacional de Terapia Musical, la cual edita una revista, realiza un congreso anual e inicia la formación de terapeutas musicales; en la actualidad esta formación se da en varias universidades de este país y los musicoterapeutas tienen alto rango de acción profesional. (CORREA. 1999. 34)

En Inglaterra se fundó en 1958 la Sociedad de Terapia Musical y Música Remedial dirigida por Juliette Alvin. Luego cambió su nombre por "Sociedad Británica de Musicoterapia" que extiende el grado de musicoterapeuta.

Desde 1958 en la Academia de Viena, se dictan cursos especializados en musicoterapia con práctica en hospitales psiquiátricos y neurológicos. en Salzburgo, Herbert Von Karajan, fundó un instituto de Musicoterapia, con una orientación hacia la investigación Neuro y Psico-Fisiológica.

En América Latina se han desarrollado en los últimos tiempos varias asociaciones tales como: La de Argentina fundada en 1966 y en 1968. Se realizaron allí las primeras jornadas Latinoamericanas de Musicoterapia; en el transcurso del mismo año se fundó la Asociación Brasileña, al año siguiente la Uruguaya, Peruana y Venezolana.

En el año de 1970 se fundó la Sociedad Antioqueña de Musicoterapia y en el año de 1972 la colombiana. En febrero de 1987 se refundieron estas dos Sociedades en una, que controle y estimule los trabajos en este campo de Terapia Musical. (CORREA. 1999. 35)

## **Evidencia de la acción de la música en los seres vivos.**

### **Evidencia Histórica:**

El poder de los sonidos sobre el comportamiento de los seres vivos es conocido desde los orígenes de la humanidad. El hombre primitivo, ante las múltiples agresiones de la naturaleza, traducía su angustia por un conjunto de sonidos que constituían lo que llamamos el encantamiento. Esa expresión sonora tenía un carácter mágico, para el hombre prehistórico, la música y la medicina eran las únicas armas terapéuticas. (BENJUMEA. 2000. 43)

Platón y Aristóteles codificaron las virtudes terapéuticas de la música, que consideraban una higiene mental.

Paracelso, el gran médico del Renacimiento, utiliza la música para "actuar sobre el organismo por intermedio del alma". Este es, en cierto modo, el nacimiento de la medicina psicosomática.

Los trabajos básicos de la música moderna datan del siglo XIX y tienen por autores Helmholtz (teoría psicofisiológica de los sonidos) y a Stumpf (la psicología del sonido). Ahora, la musicoterapia consiste en un conjunto de técnicas puestas a punto para permitir la utilización de la música para fines terapéuticos, según indicaciones. (BENJUMEA. 2000. 48)

### **Evidencia Experimental:**

Es fácil observar los efectos de las vibraciones sonoras sobre los vegetales, animales y sobre el hombre.

a) Los vegetales: La música actúa sobre el crecimiento y la salud de las células vegetales. Difundiendo la música en los vegetales se obtiene una mejoría en el rendimiento.

b) Los animales: El incremento en el rendimiento por la influencia de la música es un hecho muy conocido, un ambiente musical sirve para calmar a las bestias. Por esta razón la musicoterapia se ha incorporado al arte veterinario.

c) El ser humano: El feto percibe numerosas vibraciones durante la gestación. Desde el sexto mes de vida embrionaria, el oído funciona y el feto escucha los sonidos, en especial la voz de la madre. El feto memoriza lo que escucha, esta memoria brinda seguridad así como una sensación de ingravidez relajadora. La acción de la música en los adultos es muy numerosa, la música influye sobre la capacidad de trabajo y retarda la aparición de la fatiga. Todo esto ha sido verificado mediante aparatos muy sofisticados.

Por medio de determinados sonidos se pueden provocar cambios en el metabolismo y en la biosíntesis de los diversos procesos encimáticos, incluidos el ADN y el ARN, elementos fundamentales de la vida. (BENJUMEA. 2000. 59)

### **Evidencia Psicológica:**

La música tiene un efecto inductor en el plano emocional y comporta profundas resonancias afectivas. Paul Valery: "La música juega con nosotros, poniéndonos tristes, alegres, locos o pensativos; tornándonos a su voluntad más ardientes, profundos, más tiernos o más fuertes". (BENJUMEA. 2000. 64)

La música puede tener tonalidades emocionales diferentes, puede también provocar fenómenos de tensión como un estado de relajación. Por ello se puede llegar a afirmar que en nuestra época cada vez más marcada por el estrés, el hombre tiene tanta necesidad de música como de oxígeno, de alimentos o de sol.

Es innegable que hay una estrecha relación entre el estado psicopatológico del compositor y su creación musical. No se trata solo de una autobiografía sino de una "autopatografía". Estamos en condiciones de imaginar que existe una comunicación privilegiada entre el músico enfermo y el enfermo tratado con la música.

El oyente presenta una determinada tipología, aprecia de una forma particular una música escrita por un compositor de su propio tipo, por que aquella corresponde a sus propios estados de alma. (BENJUMEA. 2000. 67)

### **La transdisciplinaridad de la musicoterapia.**

Hay numerosas disciplinas relacionadas con la música, como la psicología de la música, la cual es la rama de la psicología que aborda el proceso mental y anímico del humano en estrecha relación con el arte de la combinación de sonidos y tiempo. Esta rama se ocupa del estudio de la influencia de la música en el ser humano desde la etapa de la gestación, ya que la música y los sonidos tienen un rol fundamental desde nuestra gestación, ya que uno de los primeros sentidos en desarrollarse es la audición. *A partir del cuarto mes se comunica a través de una percepción sensorial madre-hijo y medio ambiente que involucra sonido, música y movimiento, fundamental para su sano desarrollo. Luego, según la psicología de la música, hace énfasis en la infancia, hacia las canciones de cuna, el balanceo, los juegos con sonidos, como palmadas y gestuales ya que no son más que una reproducción de el espacio de la gestación, tan plácido y segurizante.* (FRIDMAN. 1997. 29)

La psicoacústica, se encarga del estudio e investigación acerca de la influencia o reacción que ocasionan los sonidos en la mente, en la psique.

Los sonidos son tomados como un estímulo ante el cual la mente reacciona de diversas maneras. Otra disciplina relacionada con la musicoterapia, es la composición, la cuál consiste en el proceso creativo y espontáneo, en el cuál influyen muchos factores externos e internos de la persona, por lo que una composición refleja en muchas ocasiones el sentir de una persona. Una composición entonces, viene a ser una combinación musical de las figuras melódicas, que van a ir revistiendo cierta lírica, cierto ritmo, con el cual el compositor refleja parte su alma. (LÓPEZ MARRERO. 2004. 21)

La actuación musical, es una manifestación corporal a través de movimientos y mímica, en la cual la persona manifiesta parte de lo que determinada armonía, melodía o ritmo, lo que determinada música le hace sentir . Aquí surge un elemento muy importante de expresión corporal como lo es el de la biodanza.

Existen diversos elementos que hacen posible un sonido, una nota o una melodía armoniosa, los cuales la combinarse dan resultados diversos, agradables para algunos, energizantes o relajantes para otros. Uno de esos elementos es el ritmo, el cual es la distribución simétrica y sucesiva periódica de los tiempos fuertes y débiles en una frase musical. Es la base de un sonido. Otro elementos importante dentro de la música elaborada a través de sonidos del cuerpo son los mantras, los cuáles son sonidos y expresiones que surgen del interior de la persona, a través del diafragma y de la garganta, formando un sonido transcendental o himno védico para poder acceder a estados de relajación y amplitud mental. (LÓPEZ MARRERO. 2004. 25)

Otro elemento es la armonía, que es la unión o combinación de sonidos agradables entre sí, y que dan un resultado compacto y uniforme de una composición musical. La melodía es la sucesión de sonidos que forman una frase musical.

Todos los elementos mencionados ayudan a tener una definición de uno de los elementos de la musicoterapia, la musica, la cual es el arte de combinar los sonidos, ritmos, notas musicales, círculos y escalas de notas, líricas poetizadas, armonías y melodías sincronizadas con el tiempo en un espacio determinado. (LÓPEZ MARRERO. 2004. 26)

Dentro de las disciplinas relacionadas con la terapia está la psicología, la cual es la ciencia que se encarga del estudio de los fenómenos psíquicos, de sus procesos y de las reacciones externas e internas que éstos ocasionan; es la ciencia del alma.

Terapia es el método que se utiliza para para curar una enfermedad o trastorno. (DEL CAMPO. 1997. 86)

Otra disciplina relacionada con la terapia es la psiquiatría, la cual se encarga de la investigación de las alteraciones morbosas de los estados de conciencia y de la conducta humana, con el fin de corregirlas. La psicoterapia, es un elemento importante como disciplina relacionada a la musicoterapia, ya que por ser un método del tratamiento de las enfermedades psicogénicas, aplica técnicas y procesos psicológicos para restaurar los problemas.

## **Combinación de disciplinas.**

*Como fusión de música y terapia, la musicoterapia es a la vez un arte, una técnica de aplicación psicológica y un proceso interpersonal. (DEL CAMPO. 1997. 47)*

Como arte, tiene que ver con la subjetividad, la individualidad, la creatividad y la belleza.

Como técnica, tiene que ver con la objetividad, colectividad, replicabilidad y verdad.

Como un proceso interpersonal, tiene que ver con la empatía, intimidad, comunicación, influencia recíproca y relaciones de roles.

Al ser un arte y una técnica de aplicación psicoterapéutica que se practica dentro de un proceso interpersonal requiere de la intergración de muchos elementos aparentemente contradictorios. La musicoterapia puede ser objetiva y subjetiva, individual y colectiva, interpersonal e intrapersonal.

Como arte, la musicoterapia, se organiza por la psicología y focalizada por un proceso interpersonal, como técnica se enriquece por el arte y humanizado por la relación terapeuta-paciente, y como un proceso interpersonal, lo facilita el arte y lo guía la psicología. (DEL CAMPO. 1997. 54)

## **¿Qué es la Musicoterapia?**

*La musicoterapia es la aplicación científica del sonido, la música y el movimiento a través del entrenamiento de la escucha y la ejecución sonora, integrando así lo cognitivo, lo afectivo y lo motriz, desarrollando la conciencia y potenciando el proceso creativo, para así poder facilitar la comunicación, promover la expresión individual y favorecer la integración social de una persona. (DEL CAMPO. 1997. 24)*

Es el uso de la música y los sonidos para promover un equilibrio en la salud mental y física; contribuye a la prevención, mantenimiento, mejoramiento y/o restauración de enfermedades. La musicoterapia como disciplina científico-artística, debe estar dirigida por un guía capacitado y realizarse en un ambiente adecuado.

Juliette Alvin, una de las pioneras de esta especialidad científica, la define como: *El uso dosificado de la música en el tratamiento, rehabilitación, educación y adiestramiento de adultos y niños que padecen trastornos físicos mentales y emocionales.* (ALVIN. 1967. 24)

El énfasis que se pone en que la música en la terapia no se base en una noción idealista acerca del “poder curativo” de la música, sino que sus efectos terapéuticos son el resultado de una aplicación, profesional, metodológica o sistemática de la misma. (LOPERA. 1998. 38)

La Facultad de Ciencias de la Universidad de Museo Social Argentino, define musicoterapia como *“Una rama de la medicina recuperativa, que mediante la música se ocupa de ayudar en la recuperación orgánica, espiritual y emocional de personas con diversas deficiencias”.* (BRUSCIA. 1998. 137)

*La musicoterapia es una terapia basada en la producción y audición de la música, escogida ésta por sus resonancias afectivas, por las posibilidades que da al individuo para expresarse a nivel individual y de grupo y reaccionan a la vez según su sensibilidad, y también al unísono con los otros.* (LÓPEZ MARRERO. 2004. 4)

La musicoterapia se diferencia de la educación musical debido a su mejor preocupación por los aspectos del proceso de hacer música y también por focalizarse en los cambios personales de la persona en sí como meta personal. (BRUSCIA. 1998. 144)

Benenzon la define como: *“La especialización científica que se ocupa del estudio e investigación del complejo Sonido-Ser Humano, sea el sonido musical o no, tendiente a buscar los métodos diagnósticos y los efectos terapéuticos de los mismos. Es el hacer música entre el paciente y el terapeuta, para tratar de restablecer la comunicación perdida.”* (BENENZON. 1976. 10)

La musicoterapia es un abordaje de la persona y su problemática vital, a través de sus producciones sonoras y el movimiento corporal, que está relacionado con un elemento fundamental de la música como lo es el ritmo. Dentro de la terapia musical, se entiende a la persona como una unidad bio-psico-social-espiritual. (BENENZON. 1976. 27)

Música incluye todo tipo de sonidos e improvisaciones libres además de las canciones y obras musicales.

Desde la musicoterapia se considera que el estrés no sólo puede estar causado por el estado biológico o psicológico de la persona, sino frecuentemente por una falta de crecimiento y autorrealización dentro de la empresa Publiestructuras. A menudo las situaciones problemáticas obedecen a un conflicto contradictorio entre el estado psíquico o físico de la persona o el contexto socio-cultural y laboral que le rodea.

*La musicoterapia hace uso de sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas para conseguir diferentes resultados terapéuticos directos e indirectos a nivel psicológico, psicomotriz, orgánico y energético. (LOPERA. 2004. 2)*

Actualmente la música se emplea con bases científicas para lograr cambios físicos, emocionales y de conducta en las personas, para mejorar los síntomas y secuelas de algunos padecimientos, y en este caso para la disminución del estrés laboral en las personas comprendidas entre los veinticinco y treinta años de edad que laboran en la empresa Publiestructuras.

## **Diversidad en las aplicaciones.**

Dirigida hacia las necesidades físicas, emocionales, intelectuales y espirituales. Actualmente la música se emplea con bases científicas para lograr cambios físicos, emocionales y de conducta, para mejorar los síntomas y secuelas de algunos padecimientos, y sobre todo para mejorar la calidad de vida de las personas.

*La musicoterapia es el uso de la música para mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual o social de personas que tienen problemas de salud o educativos. Es un proceso de intervención sistemática, en el cual el terapeuta ayuda al paciente a obtener la salud a través de experiencias musicales y de las relaciones que se desarrollan a través de ellas como las fuerzas dinámicas para el cambio. (BRUSCIA. 1998. 29)*

La diversidad de los objetivos varían desde los educacionales, de rehabilitación, psicoterapéuticos, preventivos, enfermedades psíquicas, deficiencia sensorial, deficiencia motórica, adicciones, geriatría, enfermedades crónicas, disminución de estrés.

La diversidad de los tratamientos, comprende la escucha selectiva, improvisación, actuación, composición, movimiento, verbal, otras experiencias con el arte.

Diversidad de orientaciones filosófico-psicológicas. Aquí se toma en cuenta el estilo de música utilizada dentro de la terapia, ya que las diversas filosofías tienden hacia ciertos ritmos y melodías armoniosas, que tienen diferente efecto en el psiquismo de algunas personas. (BRUSCIA. 1998. 37)

## **La musicoterapia y sus aplicaciones.**

Los efectos curativos de la música se conocen desde tiempos inmemoriales.

Actualmente la música se emplea con bases científicas para lograr cambios físicos, emocionales y de conducta en las personas tanto niños como adultos, y personas de la tercera edad para mejorar los síntomas y secuelas de algunos padecimientos y sobre todo para mejorar la calidad de vida de todas las personas.

La musicoterapia es el uso de la música para mejorar el funcionamiento físico, psicológico, intelectual o social de personas que tienen problemas de salud o educativos.

La musicoterapia puede ser definida como "un proceso de intervención sistemática, en el cual el terapeuta ayuda al paciente a obtener la salud a través de experiencias musicales y de las relaciones que se desarrollan a través de ellas como las fuerzas dinámicas para el cambio".  
(VARIOS AUTORES. 1997. 173)

También se emplea con personas que no están enfermas o que no tienen algún problema, utilizándose para mejorar el bienestar personal, desarrollar la creatividad, mejorar el aprendizaje, mejorar las relaciones interpersonales y el manejo del estrés.

En los niños se usa para mejorar la autoestima, la atención y concentración, la coordinación, el aprendizaje y la socialización.

Actualmente existe un gran número de investigaciones científicas que apoyan el empleo de la musicoterapia con diferentes tipos de personas.

La musicoterapia se puede utilizar con niños que presenten:

- \* Dificultades en el aprendizaje
- \* Problemas de conducta
- \* Trastornos profundos en el desarrollo (autistas)
- \* Niños con deficiencia mental
- \* Con dificultades en la socialización
- \* Con baja autoestima
- \* Con trastornos médicos crónicos y/o degenerativos (cáncer, cardiopatías, problemas de dolor)

En personas adultas con :

- \* Enfermedades degenerativas debido a la edad (Alzheimer)
- \* Problemas de farmacodependencia y abuso de sustancias
- \* Daño cerebral debido a enfermedades o traumatismos
- \* Incapacidades físicas debidos a enfermedades degenerativas o accidentes
- \* Problemas de dolor agudo o crónico debido a diversas condiciones (secuelas de accidentes, cáncer)
- \* Personas con enfermedades terminales.

En personas que no tienen problemas de salud pero que les permite emplear la música para:

- \* Reducir el estrés a través de hacer y escuchar música
- \* Como apoyo en el proceso del parto en las mujeres
- \* Aumentar la creatividad y la capacidad de resolver problemas
- \* Para disminuir la ansiedad
- \* Para mejorar la autoestima
- Para la disminución del estrés laboral

La musicoterapia le permite a las personas:

- \* Explorar sus sentimientos
- \* Hacer cambios positivos en su estado de ánimo y en su estado emocional
- \* Desarrollar un sentido de control de sus vidas a través de experiencias de éxito
- \* Aprender o poner en práctica habilidades para resolver problemas y conflictos
- \* Mejorar las habilidades de socialización.

Siempre se ha considerado al sonido como un vinculo directo entre lo humano y lo divino. Ya sea de una forma u otra, todas las antiguas escuelas enseñaban a sus discípulos a utilizar el sonido como fuerza creativa.

La música se considera la forma de curación más antigua y constituye una parte esencial en las primeras enseñanzas de los griegos, chinos, hindúes, tibetanos, egipcios, indios americanos, mayas y aztecas. (BENENZON. 2004. 27)

## **Tendencias de la musicoterapia.**

La musicoterapia ambiental, es la encargada de diseñar espacios sonoros amables, acogedores y tranquilizantes en lugares de concentración pública, tales como salas hospitalarias, salas de recepción en empresas.

Existe la MIT (Terapia de Entonación Melódica), desarrollada en el hospital de veteranos de Boston, importante centro de investigación neuropsicológica, para ayudar a recuperar el habla a enfermos que por causas diferentes las han perdido.

Hay una clase de musicoterapia más sutil, que utiliza tonos puros, frecuencias particulares que hacen parte de un código específico de información que estimula puntos o zonas del cuerpo físico o del campo energético humano para equilibrar funciones orgánicas o psicológicas concretas. (DEL CAMPO. 1997. 194)

## **El estrés.**

*El estrés, originalmente es un término intraducible stress, es una palabra originalmente perteneciente a la física, donde significa, presión, tensión. Según el fisiólogo Hans Selye es todo recargo físico o psíquico sobre el organismo vivo que reacciona de un modo no específico y siempre igual, cualquiera que sea su naturaleza. Selye atribuye el stress a un proceso hormonal y lo divide en tres fases: reacción de alarma, de resistencia (adaptación), y, si persiste y aumenta, la que es un estado de agotamiento en el que se pierde la adaptación. El conjunto se designa como síndrome general de adaptación. (SZÉKELY. 1975. 553)*

Existen dos tipos de estrés, el positivo o eutrés, que aparece cuando la persona se siente presionada pero interpreta que las consecuencias de la situación pueden ser favorables para ella. La tensión actúa, pues, como elemento motivador. El otro tipo de estrés es el negativo o distrés, relacionado con la anticipación de consecuencias desagradables. La tensión actúa, en este caso como elemento desestabilizador.

El estrés no es una enfermedad, sino una respuesta a los estímulos que se perciben y que preparan a la persona para la acción. Cuando se percibe un estímulo como potencialmente amenazante, en el sentido de anticipar que va a ser problemático, el sistema nervioso se pone en marcha.

Empieza a funcionar el sistema nervioso simpático o torácico-lumbar, que nos prepara para actuar. Si actuamos y luego descansamos, interviene el sistema parasimpático o cráneo-sacral, el cuál contraresta y lleva al cuerpo otra vez al equilibrio. (CADARSO. 2004. 57)

Si el organismo después de emprender una acción se empieza otra, seguida de muchas más y no se le da su debido descanso, el sistema parasimpático no puede equilibrar relajando al sistema simpático, y entonces el cuerpo empieza a experimentar fatiga. Si no se le presta la debida atención y se continúa el ritmo de exigencia sin ningún descanso, hay un momento en que el cuerpo no puede más y se colapsa. Las reservas de energía se vacían y surgen niveles de estrés altos, los cuáles ocasionan alguna enfermedad psicosomática.

*El estrés mantenido vacía nuestras reservas de energía, entonces nuestro cuerpo no aguanta y se colapsa. (CADARSO. 2004. 64)*

Si el estrés continúa sin que se produzca una respuesta de relajación, ésta sobrecarga del estado de emergencia puede afectar prácticamente a todos los sistemas corporales, ocasionando diversos trastornos, tales como:

**Ansiedad:** Estado de alteración psicológico en el que es imposible controlar las situaciones. Cuando alguien padece de ansiedad cualquier situación le resulta angustiada o dramática.

**Afecciones Cardíacas:** Son todos aquellos trastornos que atacan el sistema cardiovascular de una persona, pudiendo ocasionar serios daños al organismo, como un infarto severo del miocardio, el cual puede ocasionar la muerte. El estrés acelera el corazón, aumenta la presión arterial, acrecienta la densidad de la sangre y entorpece la circulación periférica. Aquí entra en juego también la hipertensión arterial.

**Alteraciones del sueño:** Cuesta conciliarlo o, después de un breve período de sueño, la persona sufre de insomnio.

**Cansancio mental y físico:** Agotamiento corporal y mental que repercute en el accionar diario, ya que las energías del organismo se ven mermadas y el desempeño decae notablemente, todo esto ocasionado por el estrés.

**Contracturas musculares:** Son todas aquellas dolencias que surgen en el cuerpo ocasionadas por un grado de estrés, que logró somatizarse y repercutir en el organismo. De las más conocidas tenemos, la contractura del trapecio, (en la parte baja de la nuca se ubica este músculo que abarca parte del cuello y sus laterales hasta la parte superior central de la espalda). Los estados nerviosos prolongados tensan los músculos, fundamentalmente cervicales y lumbares, provocando fuertes dolores de espalda.

**Depresión:** Decaimiento de las actividades normales del organismo, un abatimiento generalizado en la persona. Es un estado de ánimo de prolongada desesperanza y una abrumadora sensación de insuficiencia o desmerecimiento.

**Gastritis:** Es una inflamación de la mucosa del estómago; en éste caso sera una gastritis nerviosa, ocasionada por el estrés laboral.

**Envejecimiento prematuro:** También se ha comprobado que las personas que viven con altos niveles de estrés tienden a degenerar más rápidos sus células, contrarestando la producción de antioxidantes, lo que ocasiona un envejecimiento prematuro.

**Nivel de glucosa:** El estrés altera los mecanismos de producción de glucógeno y por consiguiente el equilibrio de azúcar en la sangre.

**Sexualidad:** El estrés disminuye el deseo sexual, ya que existe un agotamiento generalizado en la persona. El agotamiento mental, repercute en el organismo de la persona.

**Sistema inmunológico:** El estrés ocasiona la ruptura de la armonía entre mente y cuerpo, ocasionando una disminución en los niveles de dopamina y serotonina, afectando el sistema inmunitario y el endocrino.

El estrés debilita sistema inmunológico, ocasionando una disminución en la producción de las defensas en el organismo, por lo que aumenta la propensión de contraer alguna enfermedad.

**Sistema nervioso:** El estrés desequilibra el sistema nervioso produciendo un estado generalizado de angustia, irritabilidad y desgano. (CADARSO. 2004. 72)

## **El estrés laboral.**

*El estrés laboral, es aquella tensión provocada por el ambiente laboral que rodea al trabajador, la presión de las faenas que deben de ser concluidas en un tiempo estipulado, las condiciones económicas que surgen cada cierto período dentro de la empresa, y los anhelos y aspiraciones que todo colaborador de cualquier empresa pretende como profesional. Dicho todo lo anterior, el estrés laboral, es toda reacción de defensa, un reflejo que predispone al cuerpo y a la mente para la acción en procura de lograr una adaptación a situaciones difíciles, nuevas, encrucijadas dentro de la empresa. (KOONTZ / WEIHRICH. 1998. 51)*

*Ha sido evidenciado experimentalmente que la música y sus componentes fundamentales (estructuras rítmicas, escalas, tonos, etc.), producen patrones de actividad eléctrica cerebral coherente. Ello se traduce en una mayor eficacia a nivel del funcionamiento del cerebro, no sólo como rector de los procesos cognitivos sino también como regulador de las funciones vegetativas del organismo. (BENENZON. 1976. 15)*

*La musicoterapia es la utilización de la música y sus elementos, los cuáles son: sonido, ritmo, melodía y armonía, para encontrar el equilibrio entre tres partes básicas del ser humano: vida fisiológica, vida afectiva y vida mental.* (WILLEMS. 2004. 7)

Uno de los usos cotidianos más simples y difundidos de la musicoterapia es la regulación del estado de ánimo. Se utilizan trozos musicales para alegrarnos en la depresión o para calmarnos en medio de estados de excitación producidos por la rabia, el estrés o el temor. Para la disminución del estrés laboral se utilizan diversos tipos de música, los cuales son aquellos que propicien a una catarsis fluida y espontánea, en donde la persona no se estrese más por una descarga muy fuerte de emociones, sino que vaya fluyendo de a poco toda esa carga acumulativa que va formando ciertos nudos de tensión dentro de la mente de la persona, y por consiguiente en el cuerpo, que es en donde repercute toda afección somatizadora. (WILLEMS. 2004. 12)

La musicoterapia como técnica para la disminución del estrés laboral se basa en la búsqueda del bienestar psíquico y físico del ser humano, eliminando tensiones a través de la música, gracias a las connotaciones sensitivas y afectivas de posee, las cuáles actúan directamente en el organismo entero, desde los sentidos hasta el inconsciente y funciones vegetativas, con lo cuál demuestra ser de gran utilidad para las instituciones que desean disminuir el nivel de estrés laboral en el que desarrollan sus actividades diarias. (SKILIE. 2004. 11)

El estrés laboral es una bomba de tiempo en cada uno de los empleados de toda empresa, ya que actúa como elemento directo en la ruptura de la armonía entre cuerpo y mente, provocando el fenómeno del agotamiento nervioso, el cuál es un debilitamiento simultáneo de la energía psíquica y de la esencia o fluido vital, ocasionando en su mayoría de veces depresión, con la que el nivel de producción del empleado se ve mermado, sus relaciones interpersonales se deterioran y su vida personal se ve afectada, creando frustración y desagrado por las actividades dentro y fuera de la empresa. La musicoterapia es una técnica que ocasiona grados de relajación y exaltación, los cuáles son importantes en la liberación del estrés.

## **Antecedentes del Problema.**

Dentro de la empresa Publiestructuras, la cual es una empresa de publicidad mediante vallas, el ambiente laboral que se respira es de tensión y de presiones por la obtención de objetivos y metas, lo cual ha generado un estrés notorio en sus trabajadores, lo cual no desamerita que existan momentos de camaradería y actividades entre los empleados, en las cuales se pueda fomentar la amistad entre sí.

El estrés laboral existente, se hace notar, en la producción dentro de la empresa, que si bien es cierto, en la mayoría de las ocasiones se sale a flote obteniendo los resultados deseados, la carga generada sobre el empleado sin ser ésta técnicamente vaciada y transformada en energía positiva, va mermando la capacidad, productividad y lo más importante en la salud del trabajador, y por consiguiente en la empresa.

Las empresas de publicidad a través de vallas metálicas, como Publiestructuras, cuentan con una estructura bien conformada dentro de todas sus líneas, ya que la labor de un anuncio publicitario a través de una valla, empieza desde el preciso momento de la entrevista con el cliente, lo que el desea que se manifieste en el anuncio impreso en la valla, sus ideas y aspiraciones como empresa; luego empieza toda la faena dentro de Publiestructuras, la cual consta de varios pasos, a seguir, ya que todo el trabajo es en equipo, ya que si bien es cierto, cada quien realiza su labor en su espacio, todos trabajan por un fin determinado, el cual debe de ser el satisfacer las necesidades del cliente contratante.

Por lo anteriormente mencionado, el proceso de la elaboración de anuncios publicitarios a través de vallas, genera un grado de tensión en todos los departamentos de la empresa, ya que el nivel de exigencia, tanto del contratante como de Publiestructuras es elevado, ya que en este campo profesional el tiempo representa dinero, ya sea ingresos o egresos, por lo que el trabajador puede llegar a estresarse en un momento determinado.

## **La musicoterapia en la disminución del estrés laboral.**

La música es un lenguaje universal que no tiene barreras ni límites, no discrimina y es capaz de poner en contacto al ser humano con todo su interior y su entorno.

La idea base de la musicoterapia para disminuir el estrés laboral, radica en conocer que gran parte de las enfermedades que aquejan al sistema nervioso, tienen su origen en el psiquismo de cada persona, ocasionado en su mayor parte por agentes externos que funcionan como estímulos, los cuáles ocasionan una respuesta determinada en la mente y en el cuerpo del ser humano. (SKILIE. 2004. 13)

Con la musicoterapia se logra desarrollar una audición aguda y selectiva, lo cuál hace que las personas que son sometidas a ésta técnica sean más sensibles, tolerantes, pacientes, colaboradores, intuitivos y creativos, con lo que sus relaciones interpersonales mejoran, su desempeño profesional adquiere mejor desempeño y su vida personal adquiere un sentido objetivo.

Físicamente, el oído está constituido por un aparato receptor formado por el pabellón auricular u oreja cuya función es ampliar la capacidad de recoger los sonidos de nuestro entorno y transmitirlo a través del oído externo al tímpano, una membrana que vibra y transmite sus vibraciones moduladas al oído interno donde se encuentra un auténtico convertidor –*el órgano de Corti*– que transforma los movimientos timpánicos en impulsos eléctricos de tipo nervioso que llegan a la zona cerebral de integración (la corteza auditiva) a través de una serie de estaciones de relevo, como el cerebelo y los núcleos de la base cerebral, unidos a la parte posterior de la glándula hipófisis y, a través de ella, conectados al sistema endocrino hormonal del cuerpo. (LOPERA. 1998. 75)

Por tanto, la respuesta a un sonido brusco es inmediata y pone al organismo a través del sistema nervioso periférico y de las glándulas endocrinas en situación de ataque o defensa, y posteriormente, efectuar incluso cambios hormonales que pueden persistir durante mucho tiempo si el impulso auditivo es adecuado y suficiente.

El espectro de audición en el ser humano es muy limitado, y por encima y debajo de él se encuentra el amplio panorama de las vibraciones subsónicas y supersónicas, que pese a que no se perciben conscientemente ejercen una acción perfectamente mensurable en la mente y en el organismo.

El hecho de que el oído, como el resto de los sentidos, esté integrado en un sistema general de adaptación que es lo que conocemos con el nombre de estrés, descrito por el fisiólogo Selye, permite explicar los efectos de la música y otros tipos de sonido como terapia en la disminución del estrés laboral. (LOPERA. 1998. 78)

Para la disminución del estrés laboral a través de la musicoterapia se trabaja con los tres elementos de la música: ritmo, melodía y armonía. Estos elementos tienen acción directa sobre determinados aspectos de la vida, como el fisiológico, afectivo y mental del ser humano, y por consiguiente en el psiquismo y organismo de la persona. La música y la vida tienen un vínculo en el cuál existe una relación armoniosa entre ambas. Los elementos de la música son:

### **Ritmo:**

Dentro de la musicoterapia, el ritmo es la vuelta de lo semejante en el mismo intervalo; todos los procesos de la naturaleza orgánica son, sin excepción, rítmicos, pero nunca métricos. Se puede decir que *el ritmo es anterior a la melodía y que es el elemento principal del trabajo*. (SZÉKELY. 1975. 524)

En la musicoterapia se cuentan con instrumentos que son de naturaleza rítmica, los cuáles son en su mayoría de percusión, como tambores, tumbadoras, bongos, congas, cencerros, chinchines, tortugas, tun, timbal, guiro, pandereta, clave, hacedor de lluvia, entre otros.

Los instrumentos de percusión son la base de la musicoterapia, al igual que la base en la mayoría de composiciones étnico-tribales, afrocubanas y latinas. Dentro de la musicoterapia, los instrumentos de percusión trabajan la parte rítmica, la cuál interviene como factor de vital importancia en el control del ritmo fisiológico del ser humano, con el cuál la persona se desinhibe, se vuelve extrovertida, se deja llevar por el ritmo de la música, se induce a una exaltación progresiva de acuerdo al nivel de intensidad de la sesión. Con los instrumentos de percusión se trabajan las relaciones grupales e interpersonales en un grupo, se orienta hacia el trabajo en equipo y se induce a la colaboración coordinada. (WILLEMS. 2004. 12)

El ritmo es un elemento importante dentro de la musicoterapia, ya que sirve de base para la sesión total, la cuál incluye otros dos elementos (melodía y armonía). Con el ritmo se busca que la persona realice una catársis fisiológica a través del cuerpo por medio de los instrumentos de percusión y que descargue toda la tensión ocasionada por el estrés y las presiones laborales.

Para ésta primera fase se aconsejan los instrumentos de percusión o la utilización del roce de las paredes, del suelo, sonidos con el mismo cuerpo, y por supuesto, conseguir una participación que no se limite solamente al oído sino que incluya la mayor parte del cuerpo a que pueda accederse.

Posteriormente puede ampliarse la terapia con la utilización combinada de instrumentos más complejos, la voz y en fases más avanzadas música grabada o composiciones convencionales.

### **Melodía:**

*Es la sucesión de sonidos que forman una frase musical, como una composición vocal o instrumental con acompañamiento o sin él. Es una sucesión de sonidos que so agradables para el oído y que tiene repercusión en el psiquismo del ser humano. (WILLEMS. 2004. 24)*

En la musicoterapia la melodía parece que no afecta en gran medida al funcionamiento fisiológico u orgánico ni a nivel mental, pero si en gran parte influye en la vida afectiva.

La melodía es la que influye directamente en nuestro vida afectiva, ya que acciona la memoria y trae recuerdos de ciertas etapas de la vida que han estado relacionadas con cierto tipo de sonido o melodía. La melodía provoca estados de alegría y exaltación, seguridad y gozo, melancolía y tristeza, nostalgia y frustración, convirtiéndose en un agente que afecta directamente en el estado de ánimo del ser humano.

*A partir del cuarto mes se comunica a través de una percepción sensorial madre-hijo y medio ambiente que involucra sonido, música y movimiento, fundamental para su sano desarrollo. Luego, según la psicología de la música, hace énfasis en la infancia, hacia las canciones de cuna, el balanceo, los juegos con sonidos, como palmadas y gestuales ya que no son más que una reproducción de el espacio de la gestación, tan plácido y segurizante. (FRIDMAN. 1997. 29)*

La melodía ayuda a que la persona logre profundos estados de relajación, y pueda tener una experiencia tranquilizante y comprenda de una mejor manera lo que le ocurre internamente, lo cuál es de suma importancia ya que teniendo un mejor conocimiento y contacto con su interior puede desempeñarse de mejor manera con su exterior mejorando su empatía y tolerancia.

El musicoterapeuta puede utilizar ciertos instrumentos melódicos que ayuden a proporcionar un estado de tranquilidad durante la sesión, los instrumentos que puede utilizar son los de cuerdas como la guitarra, violin, cello, con los cuáles se ejecutan melodías con escalas pentatónicas y círculos musicales que permitan a la persona disfrutar de los sonidos y le permitan concentrarse y analizar la situación por la que está atravesando, arpa, mandolina, también el piano con melodías clásicas, sonidos de un sintetizador, además instrumentos de viento, como flautas, oboes, flautas andinas folklóricas. También se utiliza la voz para ir guiando a la persona, cánticos y mantras que ayudan a una mayor concentración, introspección y relajación. (ALVIN. 2004. 30)

### **Armonía:**

*Es una consonancia de sonidos o ideas que forman una totalidad proporcionada. (SZÉKELY. 1975. 81)*

La armonía dentro de la música origina un equilibrio bello que ayuda a la higiene mental del ser humano. Es la percepción más elevada del sonido, lleva a una toma de conciencia del mundo sonoro y, por lo tanto, su desarrollo capacita para una actuación a nivel del plano puramente mental, aunque también incide de forma valorable sobre la vida afectiva, lo mismo que el ritmo musical. Lo cuál es lógico ya que la esfera afectiva se encuentra a medio camino entre la mente y el funcionamiento mecánico del organismo.

La armonía es la esfera de la música en la que las notas musicales deben de ser perfectas en su entonación, deben de congeniar con los demás elementos de una composición, aquí una nota musical es equivalente a la exactitud de un número. Es el equilibrio que existe dentro de una pieza musical que puede llegar a lo más profundo de nuestra mente y repercutir en ella. (FRIDMAN. 1997. 76)

## **El estrés laboral disminuye con la musicoterapia.**

La musicoterapia ayuda a disminuir el estrés laboral debido a que la música y la respiración tienen relación, ya que la respiración es un proceso rítmico, con lo que el aprendizaje de la respiración abdominal teniendo como base la musicoterapia disminuye notablemente el estrés. El patrón general humano es de 25 á 35 respiraciones por minuto. Un promedio bajo, profundo y sostenido contribuye a calmar, controlar emociones, estimular el pensamiento y generar un mejor metabolismo en el cuerpo. (SKILIE. 2004. 15)

El corazón humano está particularmente sintonizado con la música, así las pulsaciones responden a todas las variables musicales como: frecuencia, tiempo y volúmen. De tal manera que un ritmo rápido ocasiona un palpitar acelerado y uno lento lo tranquiliza. Por ello los ritmos lentos crean menos tensión y estrés, manteniendo en calma al cuerpo y relajándolo.

La música es pues un calmante natural, pero lo opuesto también es cierto: ritmos fuertes pueden energizar y activar a la persona.

*El tono y la flexibilidad del sistema muscular son influenciados por el tono, el sonido y la vibración musical.* (SKILIE. 2004. 17). La música con frecuencias entre 40-66 hertz, reduce la tensión muscular y relaja a las personas. Hoy en día este efecto se conoce como "terapia vibroacústica", de gran poder curativo en proceso de dolores musculares. (SKILIE. 2004. 20)

La música con un nivel de volumen alto puede elevar en varios grados la temperatura corporal, mientras que la suave y de cadencioso ritmo tiende a disminuirla.

Las composiciones de cantos religiosos, mantras, música clásica y cuartetos incrementa los niveles de endorfinas, lo que ayuda a disminuir niveles de euforia ocasionados por el estrés de altos grados.

## **Composiciones en las sesiones de musicoterapia que disminuyen el estrés y sus consecuencias.**

El estrés ocasiona varios trastornos en el ser humano, pero con la aplicación de la musicoterapia, éstos pueden prevenirse o desaparecer. Para los siguientes trastornos ocasionados por el estrés se utilizan dentro de las sesiones de musicoterapia las siguientes composiciones musicales:

### **Insomnio ocasionado por estrés:**

- Nocturnos de Chopin (op. 9 nº 3; op. 15 nº 22; op. 32 nº 1; op. 62 nº 1)
- Preludio para la siesta de Fauno Debussy
- Canon en Re de Pachebel

### **Hipertensión ocasionada por estrés:**

- Las cuatro estaciones de Vivaldi
- Serenata nº 13 en Sol Mayor de Mozart

### **Depresión ocasionada por estrés:**

- Concierto para piano nº 5 de Rachmaninov
- Música acuática de Haendel
- Concierto para violín de Beethoven
- Sinfonía nº 8 de Dvorak

### **Ansiedad ocasionada por estrés:**

- Concierto de Aranjuez de Rodrigo
- Las cuatro estaciones de Vivaldi
- La sinfonía de Linz, K425 de Mozart

### **Dolores de cabeza por estrés:**

- Sueño de amor de Listz
- Serenata de Schubert
- himno al Sol de Rimsky-Korsakov

### **Transtornos gástricos ocasionados por estrés:**

- Música para la mesa de Telemann
- Concierto de arpa de Haendel
- Concierto de oboe de Vivaldi

### **Para recuperar energías perdidas por estrés:**

- La suite de Sibelius
  - Serenata de Cuerdas (op. 48) de Tschaikowsky
  - Obertura de Guillermo Tell de Rossini
- (PACHECO. 2004. 24)

Dentro de las sesiones de musicoterapia para la disminución del estrés laboral se procura combinar los tres elementos básicos de la música, el ritmo, la melodía y la armonía para un mejor resultado. La música clásica tiene una estructura que encaja directamente con los elementos de la vida del ser humano (fisiológico, afectivo y mental), lo cuál es de gran ayuda a la hora de su utilización en las sesiones de musicoterapia.

Existen otras composiciones que se pueden utilizar dentro de los talleres de musicoterapia, y éstas son aquellas que tienen en sus estructuras los elementos que influyen en diversos niveles del psiquismo y organismo humano, éstas composiciones, son aquellas que cuentan con una introducción, un cuerpo de desarrollo, una parte vibrante que puede ser un coro impactante, un mantra metódico y armonioso, o un estribillo que penetre en el subconciente, luego un climax en la composición que desencadena en una parte melódica y armoniosa que trae a la persona a un estado de relajación luego de su viaje por el universo musical de la composición entonada.

## **Sesión de Musicoterapia.**

El procedimiento que se emplea en las sesiones de la musicoterapia para la disminución del estrés laboral consiste en una gama de elementos que interactúan entre sí: musicoterapeuta, personas en las cuáles se aplicará la técnica, lugar adecuado, instrumentos, equipo de sonido y música seleccionada.

-En primera instancia como procedimiento necesario para la obtención de buenos resultados, se aplica una serie de dosis en aumento de sonidos relajantes y suaves, para que las personas logren entablar una relación estrecha consigo mismas y logren ese lazo con su interior. Es la introducción a la sesión, y se toma como la parte de preparación.

-Luego se introduce el elemento del ritmo, a través de instrumentos de percusión, los cuales logran que la persona entre en contacto con su cuerpo con su entorno, sus emociones e instintos espontáneos, ayudando a que la sangre y su ánimo despierten y empiecen a recorrer su organismo, lo cual es muy importante ya que el elemento del ritmo logra que la persona entre en una especie de viabilidad para ser llevado por el sendero que el musicoterapeuta necesita, el conducir a sus pacientes hacia el lugar indicado, y esto se logra a través del ritmo. Se pretende que las personas logren escuchar sus palpitations y puedan entrar en contacto con emociones viscerales.

-Otra fase de la sesión es la introducción hacia estados de conciencia un poco más amplios, a través de algunos mantras sencillos que logran apaciguar la excitación que provoca la parte rítmica. Con éstos mantras se pretende lograr un grado de nivelación en la atención, para poder introducir otros elementos que lograrán niveles de análisis adecuados en las personas.

-La parte melódica, es una parte interesante ya que las personas logren una conciliación con su interior, que logren una comunicación con sus sentimientos, con su afectividad a través del sonido rotativo de alguna melodía. Se pretende que las personas logren concentrarse en sus aflicciones y logros. Se utilizan instrumentos de cuerdas, pianos, flautas, sonidos de sintetizadores, composiciones de música ambiental, clásica, new age. También se pretende crear ambientes con la música, y ésto se logra con música de carácter ambiental, de ceremonias religiosas, como cantos gregorianos.

-Al introducir la parte de la armonía, se pretende llegar a un grado de análisis interno mental ya que los sonidos de las armonías son más penetrantes, por lo que las personas escenifican su vida, sus preocupaciones y viscitudes, sus alegrías y anhelos.

## PROPOSICIÓN FUNDAMENTAL DE LA INVESTIGACIÓN

La aplicación de la musicoterapia como modalidad terapéutica para el estrés laboral previene y disminuye el estrés ocasionado por un alto grado de presiones y tensiones, físicas y psíquicas, en personas de veinticinco a treinta años de edad que trabajan en la empresa Publiestructuras.

## PRINCIPIOS TEÓRICOS

- **Aplicación:** Implementar una técnica sobre una persona o grupo determinado de personas.
- **Musicoterapia:** Técnica que por medio de la música, el sonido y el movimiento, a través del entrenamiento de la escucha y ejecución sonora, integra lo cognitivo, afectivo y motriz, desarrolla la conciencia y potencia el proceso creativo, facilita la comunicación, promueve la expresión individual y favorece la integración social de la persona.
- **Estrés:** Término intraducible –stress- es una palabra perteneciente originalmente a la física, donde significa tensión, presión. En Psicología se le designa como un síndrome general de adaptación de un organismo vivo ante todo recargo físico y psíquico.
- **Estrés Laboral:** Recargo físico y mental sobre el organismo de una persona que tiene a su cargo un desempeño determinado en una institución, reaccionando de un modo no específico ante los estímulos. Se divide en tres fases: reacción de alarma, de resistencia o adaptación y la fase de agotamiento.

## CAPITULO II

### TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

#### TÉCNICAS:

Para la muestra o población con la que se trabajó se eligieron a todas las personas que laboran en la Empresa Publiestructuras, ubicada en la 4a. calle 5-24 zona 13, que oscilan entre los veinticinco y treinta años de edad. Para tal elección se contó con la colaboración del encargado de personal de la empresa, quién me proporcionó el listado de nombres de las personas que reunían los requisitos para formar parte de la investigación, y se les comunicó el motivo de mi presencia en la empresa. La población abarcó todos los departamentos de la empresa para obtener un resultado más objetivo y amplio de la situación.

La técnica utilizada para la selección de la muestra se obtuvo a través del listado proporcionado por el encargado del personal de Publiestructuras.

Se trabajó con un total de veinte personas, las cuales fueron regulares a lo largo del proceso del programa estipulado del desarrollo de los talleres de la Musicoterapia para la disminución del estrés laboral, lo cual ayudó a que los resultados fueran más confiables.

#### INSTRUMENTOS:

Los instrumentos que se utilizaron para la recolección de datos fueron:

**-Entrevista dirigida:** Es aquella en la que el entrevistador mantiene la manija del asunto, dejando participar y expresarse abiertamente al entrevistado para poder obtener más información. El entrevistado se siente con la libertad de expresión, y el entrevistador va guiando el curso de la entrevista de manera que se logren capturar datos importantes para el estudio. Esta entrevista fue elaborada por el investigador para recabar datos generales.

Estas entrevistas tenían como objetivo principal poder obtener el punto de vista de varios sectores de la empresa con respecto al nivel de estrés con el que se labora y se convive a diario, cómo afecta en el desempeño y producción de la institución.

Se efectuaron con los trabajadores que fueron elegidos para la muestra.

**-Cuestionarios abiertos:** Estos cuestionarios fueron diseñados por el investigador, especialmente elaborados para poder indagar y obtener datos que evidenciarán el nivel de estrés laboral que existe en Publiestructuras y de cómo éste puede afectar en la vida particular del empleado, en el ambiente laboral, en el desempeño y producción dentro de la empresa.

Para la presentación de los datos se utilizaron el *análisis cuantitativo* por medio de gráficas, con el cuál se lograron obtener datos concretos con respecto al nivel de estrés laboral existente en los trabajadores escogidos para la muestra y de la forma en que afecta la producción y desempeño de la institución, y el *análisis cualitativo*, con el cuál se especifica los diversos motivos de la existencia del estrés en estos trabajadores, así como la forma en que repercute en el trabajo y en la persona misma.

## CAPÍTULO III

### PRESENTACIÓN, INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

#### ✓ **Presentación:**

El estudio se llevó a cabo en la empresa de publicidad Publiestructuras, con la autorización del dueño y el gerente administrativo de la institución.

La población con la que se realizó la investigación está conformada por los trabajadores de la empresa que oscilan entre los veinticinco y treinta años de edad y que ocupan diversos puestos. La muestra fue obtenida a través de un listado en el cual aparecían las personas que reunían el requisito para poder participar en la investigación, éste listado fue proporcionado por el gerente administrativo y el encargado de personal.

Para la obtención de los resultados la población elegida para la muestra fue sometida a un cuestionario elaborado por el encargado de la investigación Luis Roberto Castillo Son, el cuál pretendió medir los diferentes niveles de estrés laboral que existen dentro de la empresa. Este cuestionario se aplicó antes y después de implementar el programa de musicoterapia para poder comparar los niveles de estrés laboral que existían y los que existen ahora. Para mejores resultados se dividió el test en tres partes:

Serie I: "Nivel de estrés laboral en el ambiente de Publiestructuras con relación al proceso de producción".

Esta serie tuvo como punto principal en una fase, conocer el estrés laboral existente en las relaciones con los compañeros de trabajo y la manera en que la relación con el jefe superior afecta de manera positiva o negativa en el desenvolvimiento del empleado, y en otra fase pretendía obtener los resultados del estrés laboral que se maneja durante plena faena de producción, para lo cuál se indagó en como la presión del tiempo afecta en el trabajador, los niveles de exigencia internos y externos, la producción de la empresa en el mercado y el nivel de competencia internos y externos.

Serie II: "Influencia del estrés laboral en la vida personal del trabajador".

Con ésta serie se conoció la forma en que el estrés laboral afecta en la vida diaria del trabajador, dentro y fuera de la empresa. Si cuando acaba sus labores dentro de la institución tiene el suficiente tiempo para sus actividades personales, familiares y si le gustaría recibir implementaciones que le ayuden a manejar de una mejor manera el estrés existente.

Serie III: Esta serie no se cuantificó en gráficas ya que estaba enfocada estrictamente en recabar información para conocer el grado en el que los trabajadores de Publiestructuras conocen lo que es el estrés laboral con las repercusiones que ocasiona y que conocimiento tenían de la musicoterapia.

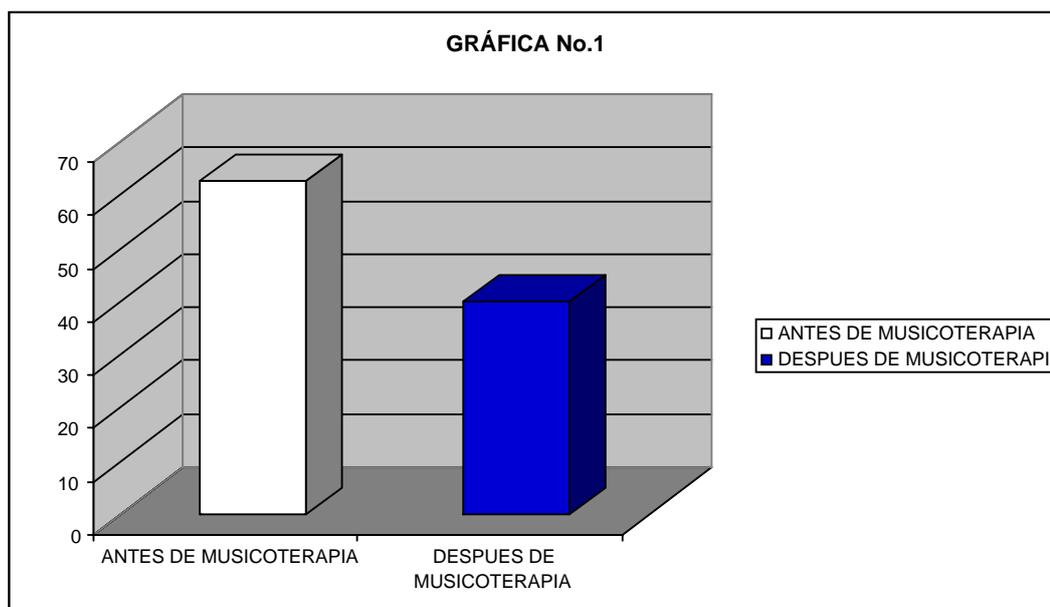
✓ **Resultados:**

**“NIVEL DE ESTRÉS LABORAL EN EL AMBIENTE DE PUBLIESTRUCTURAS CON RELACIÓN AL PROCESO DE PRODUCCIÓN”.**

**NIVEL Y PORCENTAJES GENERALES**

**CUADRO No. 1**

SERIE I	ANTES DE MUSICOTERAPIA	DESPUES DE MUSICOTERAPIA
PERSONAS	20	20
TOTAL DE PUNTOS OBTENIDOS	350	224
PORCENTAJE	62.50%	40%
PROMEDIO DE PTOS. OBTENIDOS	17.5	11.2
TOTAL DE PUNTOS POSIBLES	560	560
TOTAL. PUNTOS PROMEDIO	28	28



✓ **Interpretación de la gráfica número 1:**

La gráfica número 1, evidencia el nivel general de estrés laboral en el ambiente de Publiestructuras con relación al proceso de producción.

El estrés laboral existente antes de la implementación de la musicoterapia era del 62.5% y un punteo promedio de 17.5, el cuál lo ubica en el nivel IV de la clasificación. (Ver "Rango de Estrés Laboral". Cuadro No. 2).

El estrés laboral existente después de implementar la musicoterapia fue de 40% y un punteo promedio de 11.2 puntos, el cuál lo ubica en el nivel II de la clasificación. (Ver "Rango de Estrés Laboral". Cuadro No. 2).

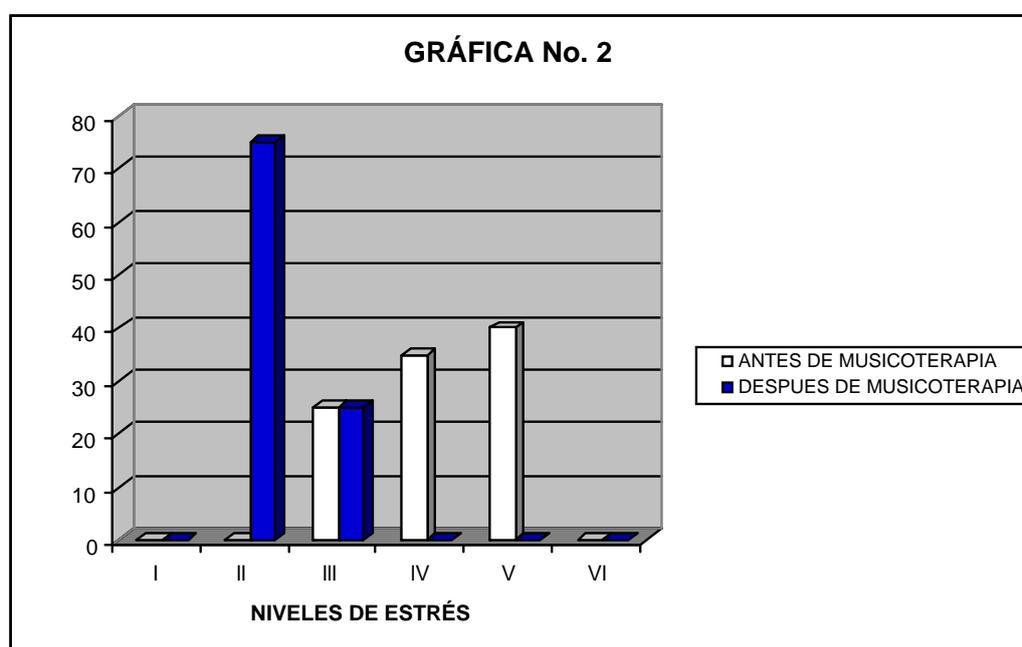
Después del análisis de los resultados, se constata que el nivel de estrés laboral disminuyó un 22.5% con la aplicación de los talleres de musicoterapia, lo cuál ha venido a beneficiar en el ambiente laboral y en el proceso de la producción de Publiestructuras.

La musicoterapia logró canalizar la tensión ocasionada por el trabajo diario dentro de la empresa en el grupo muestra, ya que los talleres funcionaron como un punto importante y directo de ebullición de toda tensión negativa y estresante que existiera en ese momento, logrando fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre compañeros.

## NIVELES Y PORCENTAJES ESPECÍFICOS

**CUADRO No. 2**

RANGO DE ESTRÉS LABORAL		ANTES DE MUSICOTERAPIA		DESPUES DEMUSICOTERAPIA	
		PERSONAS	PORCENTAJE	PERSONAS	PORCENTAJE
Nivel I	0-7 pts.	0	0	0	0
Nivel II	8-11 pts.	0	0%	15	75%
Nivel III	12-14 pts.	5	25%	5	25%
Nivel IV	15-19 pts.	7	35%	0	0
Nivel V	20-21 pts.	8	40%	0	0
Nivel VI	22-28 pts.	0	0	0	0



✓ **Interpretación de la gráfica número 2:**

La gráfica número 2, indica los niveles específicos de estrés laboral en el ambiente de Publiestructuras con relación al proceso de producción. En ésta gráfica se especifican los niveles de estrés laboral en los que se ubicó la muestra de acuerdo a los puntos obtenidos en la serie I del cuestionario, antes y después de la aplicación de la musicoterapia. Para tal ubicación se sumaron los puntos obtenidos de cada persona y se le clasificó a cada uno en un nivel de estrés laboral de acuerdo a su puntaje. Luego se agruparon los diversos niveles conforme el rango de su calificación y se clasificaron en niveles generales, con los que se efectuaron las gráficas.

Antes de implementarse los talleres de musicoterapia el 40% (8 personas) se ubicaron en el nivel V, el 35% (7 personas) en el nivel IV y un 25% (5 personas) en el nivel III.

Después de aplicarse los talleres de musicoterapia el 25% (5 personas) se ubicaron en el nivel III y el 75% (15 personas) bajó al nivel II, por lo que se demuestra que el nivel de estrés laboral disminuyó notablemente después de implementar los talleres de musicoterapia.

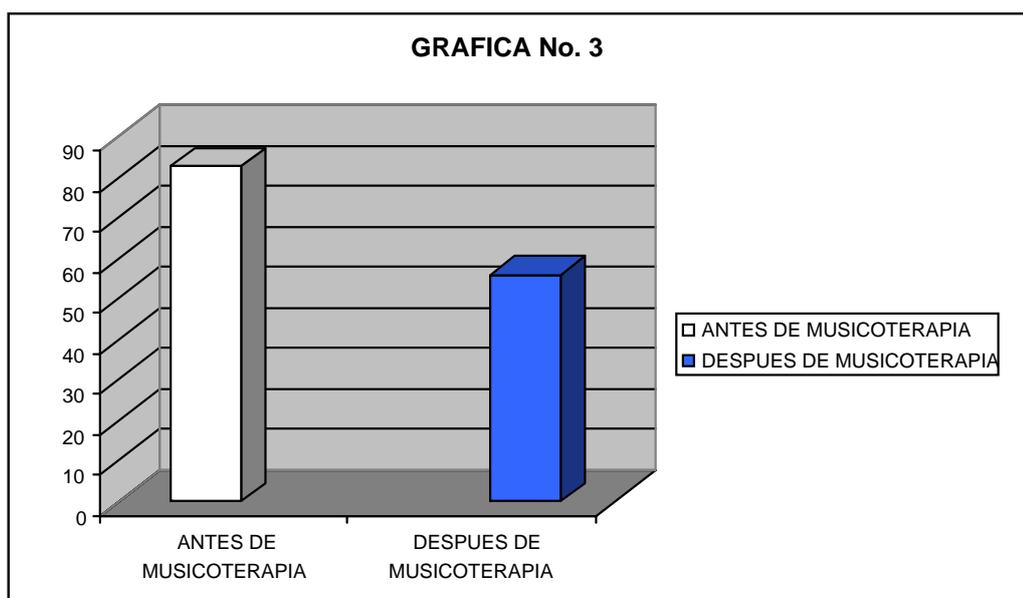
Antes de la aplicación de la musicoterapia los niveles de estrés laboral ascendían a los niveles III, IV y V del Rango de Estrés Laboral (ver Cuadro 2). El ambiente laboral se encontraba en un alto nivel de estrés. Después de la aplicación de la musicoterapia los niveles de estrés laboral descendieron al nivel III y al II, ubicándose en éste último la mayor parte de los miembros de la muestra. La disminución del estrés laboral afecta positivamente en el ambiente laboral de Publiestructuras, ya que ahora se conoce un método que puede beneficiar a la empresa y al elemento principal de ésta: el trabajador.

# “INFLUENCIA DEL ESTRÉS LABORAL EN LA VIDA PERSONAL DEL TRABAJADOR”.

## NIVEL Y PORCENTAJES GENERALES

**CUADRO No. 3**

SERIE II	ANTES DE MUSICOTERAPIA	DESPUES DE MUSICOTERAPIA
PERSONAS	20	20
TOTAL DE PUNTOS OBTENIDOS	298	202
PORCENTAJE	82.78%	56%
PROMEDIO DE PUNTOS	14.9	10.1
TOTAL DE PUNTOS POSIBLES	360	360
TOTAL DE PUNTOS PROMEDIO	18	18



✓ **Interpretación de la gráfica No. 3:**

La gráfica número 3 evidencia la influencia del estrés laboral en la vida personal del trabajador.

El estrés laboral disminuyó en un 26.67% con la aplicación de la musicoterapia, con ésto se logró conocer una técnica que puede ser muy efectiva para el manejo del estrés laboral, ya que el trabajador se desprende de sus presiones durante la práctica de la musicoterapia y aprende a enfocar su energía de una manera tolerante y positiva, dejando parte de las tensiones en el taller de musicoterapia lo que le permite llegar a su casa o destino después del trabajo con un nivel de estrés inferior al que tenía al salir de sus actividades laborales.

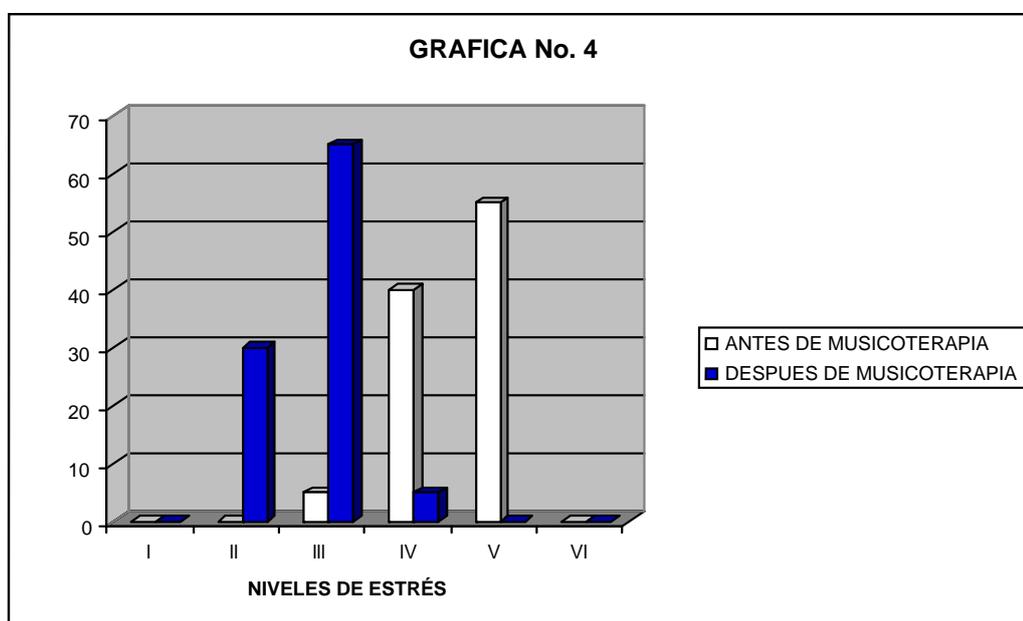
El nivel de estrés existente antes de implementar la musicoterapia era del 82.78% y un punteo promedio de 14.9 puntos por persona, el cuál lo ubica en el nivel IV de la clasificación. (Ver “Rango de Estrés Laboral”. Cuadro No. 4).

El estrés laboral que afecta en la vida del trabajador después de la aplicación de la musicoterapia disminuyó al 56.11% con un punteo promedio de 10.1 puntos por persona, el cuál lo ubica en el nivel III (Ver “Rango de Estrés Laboral”. Cuadro No. 4).

## **NIVELES Y PORCENTAJES ESPECÍFICOS**

CUADRO No. 4

SERIE II		ANTES DE MUSICOTERAPIA		DESPUES DEMUSICOTERAPIA	
RANGO DE ESTRES LABORAL		PERSONAS	PORCENTAJE	PERSONAS	PORCENTAJE
Nivel I	0-6ptos.	0	0	0	0
Nivel II	7-9ptos.	0	0%	6	30%
Nivel III	10-12ptos.	1	5%	13	65%
Nivel IV	13-15ptos.	8	40%	1	5%
Nivel V	16-18ptos.	11	55%	0	0



### ✓ Interpretación de la gráfica No. 4:

La gráfica número 4, indica los niveles específicos de la influencia del estrés laboral en la vida personal del trabajador.

Para la mayoría de empleados que fueron elegidos como muestra, el salario que devengan les permite sobrevivir, aunque es complicado luchar día a día con la inflación del país y mantenerse en un empleo por mucho tiempo, siendo todos éstos elementos factores que ocasionan en el trabajador tensiones y preocupaciones, las cuáles desenvocan en estrés.

El tiempo que las personas tienen para poder desarrollar actividades o proyectos personales y familiares, es muy importante, por eso el saber administrar los horarios por parte de las autoridades de la empresa e implementar técnicas como la musicoterapia para la disminución del estrés laboral es primordial para que el trabajador no caiga en niveles de estrés laboral altos, y le afecte en su salud psíquica y física, repercutiendo en la producción de la empresa.

Antes de la aplicación de la musicoterapia el 55% (11 personas) se ubicaron en el nivel V, el 40% (8 personas) en el nivel IV y el 5% (1 persona ) en el nivel III. (Ver cuadro "Rango de Estrés Laboral". Cuadro No. 4).

Después de la aplicación de los talleres de musicoterapia el 5% (1 persona) se ubicó en el nivel IV, el 65% (13 personas) se clasificaron en el nivel III y el 30% (6 personas) en el nivel II. (ver cuadro "Rango de Estrés Laboral". Cuadro No. 4).

Se observa que los niveles de estrés laboral disminuyeron notablemente después de la aplicación de los talleres de musicoterapia y se logró reducir los niveles de estrés laboral altos, ubicándose los empleados elegidos para la muestra en niveles de estrés inferiores que al principio.

## ANÁLISIS FINAL DE RESULTADOS

Esta investigación plasma muchas experiencias y satisfacciones, ya que se logró con ella la unión de dos ramas de la psicología que buscan el bienestar y la higiene mental del ser humano trabajador: la psicología industrial y la musicoterapia.

A las veinte personas que fueron elegidas como muestra de estudio, se les aplicó un cuestionario previamente elaborado, cuyo análisis se presenta a continuación:

Después del análisis de los resultados, se constata que el nivel de estrés laboral disminuyó un 49.3% con la aplicación de los talleres de musicoterapia, lo cuál ha venido a beneficiar en el ambiente laboral, en la vida personal del trabajador y en el proceso de producción de Publiestructuras.

El ambiente laboral, las relaciones con los compañeros de trabajo y la relación con el jefe superior, fueron parámetros para poder determinar el ambiente laboral de Publiestructuras, y de la manera en que influye en el desempeño de los empleados. Los períodos de tiempo para realizar un trabajo, el nivel de exigencia dentro de la empresa para alcanzar objetivos, la competencia de la empresa en el mercado, facilitaron conocer el nivel de estrés en el que se desarrollan las labores dentro de Publiestructuras con relación al proceso de producción.

Durante el tiempo que se trabajó con las personas, se verificó que el ambiente laboral en el que se desarrollan las actividades de la empresa es un elemento importante para la sana convivencia y para crear tensiones, factores que influyen en el psiquismo individual de los empleados y que repercuten en la producción de Publiestructuras.

Antes de la aplicación de los talleres de musicoterapia, el 70% de los empleados indicaron que el ambiente laboral en el que se desarrollan las actividades dentro de la empresa era agitado y el 30% indicó que era el adecuado. Después de que se aplicaron los talleres de musicoterapia el 100% de los empleados encontraron el ambiente laboral de la empresa como adecuado. Esto indica que el nivel de estrés en el ambiente laboral de la empresa disminuyó en un 70% con la aplicación de los talleres de musicoterapia, lo cuál beneficia al trabajador, ya que el entorno laboral en el que se desenvuelve le permite cumplir con los objetivos colectivos sin perjudicar los individuales.

Las relaciones interpersonales dentro de la empresa juegan un papel importante en ambiente laboral, ya que el ser humano es gregario por naturaleza y la aceptación y adaptación dentro de un grupo es importante para su desarrollo emocional y personal, por lo que la interacción con sus compañeros de trabajo repercute en su desempeño laboral.

Antes de los talleres de musicoterapia, el 70% indicó que las relaciones con sus compañeros de trabajo eran cordiales y el 30% que eran tirantes.

Después de la aplicación de los talleres el 100% indicó que las relaciones entre compañeros eran cordiales, lo cuál logró formar un grupo de trabajo que se apoya y que colabora entre sí en la búsqueda de resultados. La disminución del estrés laboral beneficia de forma positiva en las relaciones de los empleados, lo cuál es importante para el desarrollo individual y profesional de cada uno y para el desarrollo colectivo de la empresa.

De la misma manera se verificó la importancia que tiene la relación del trabajador con su jefe superior, pues de ésta depende en gran parte la estabilidad o inestabilidad de los empleados en el desempeño de sus labores. Antes de la aplicación de la musicoterapia el 30% de los trabajadores indicaron que la relación con su jefe era buena, otro 30% que era tensa, un 20% que era la adecuada y otro 20% que era mala. Luego de los talleres de musicoterapia, el 95% indicó que la relación con su jefe había mejorado y el 5% indicó que era la adecuada, lo cuál beneficia al trabajador y por consiguiente a la producción de la empresa. El estrés que origina una relación tensa con el jefe repercute en el accionar diario del trabajador, por lo que es de suma importancia que el nivel de estrés no sobrepase los límites de ambas partes, por lo que es necesario mantener un nivel estrés negativo bajo para que el positivo se logre manejar en beneficio del empleado, del jefe y de la empresa.

Los períodos de tiempo en los que se efectúan los trabajos en Publiestructuras se convierten en un factor que ocasiona estrés. Antes de la aplicación de la musicoterapia, el 70% de la población concuerda en que los períodos de tiempo que tienen para desarrollar un trabajo es muy corto, el 25% indicaron que los períodos son cortos y un 5% consideraron que los períodos son de mediano plazo. Después de la implementación de los talleres de musicoterapia los empleados aprendieron a manejar la presión y exigencia que existe dentro de la empresa para la realización del trabajo, por lo que el 60% indicó que los períodos de tiempo eran de mediano plazo y el 40% consideró que los períodos eran cortos. Se puede observar que el grupo mayoritario que indicó que los períodos de tiempo eran muy cortos se redujo, por lo que se assume que el nivel de estrés disminuyó favorablemente, lo que beneficia a la salud del trabajador y a la eficiencia de la empresa.

El nivel de exigencia dentro de la empresa es otro factor que ocasiona estrés en los trabajadores. Actualmente la exigencia en las empresas es un elemento que convive a diario con los empleados, ya que el ritmo de vida y competencia requieren de un rendimiento óptimo para poder subsistir en los empleos, y por ende cubrir las necesidades y compromisos personales de cada individuo.

Antes de la aplicación de los talleres de musicoterapia el 55% de los trabajadores consideró que el nivel de exigencia era exagerado, el 30% consideró que era mucho y el 15% restante lo catalogó como normal, lo cuál indicó que el nivel de estrés en lo que respecta a la exigencia para obtener resultados era muy alto. Después de la aplicación de la musicoterapia el nivel de estrés disminuyó favorablemente en la población, ya que el 85% consideraron que el nivel de exigencia era normal y el 15% se mantuvo en que era mucho el nivel de exigencia. Con los talleres de musicoterapia se logró que los trabajadores de la empresa pudieran manejar de mejor manera el nivel de exigencia y se orientó a las autoridades de la misma a tener en cuenta que la materia prima de toda entidad es el material humano, por lo que es de suma importancia que éste se mantenga en óptimas condiciones de salud psíquica y física para beneficio general de la empresa.

La musicoterapia logró canalizar la tensión dentro de la empresa en el grupo muestra, ya que los talleres funcionaron como un punto importante y directo de ebullición de toda tensión negativa y estresante que existiera en ese momento y logró fomentar el trabajo en equipo y la colaboración entre compañeros.

Actualmente no hay salario que satisfaga, y ésto genera tensión en las personas, ya que a diario se presentan necesidades personales y familiares, las que en ocasiones sobrepasan los salarios regulares del mercado, la mayoría de empleados coincidieron en que no es suficiente para cubrir todas sus necesidades y compromisos, indicando que el factor principal es la situación inestable en la economía nacional, siendo todo ésto fuente generadora de estrés en el individuo.

El permanecer horas extras dentro de la empresa provoca tensión en el trabajador y ocasiona no poder desarrollar proyectos o actividades personales y familiares, y puede todo ésto ocasionar problemas en su casa.

El tiempo con el que cuenta el trabajador para realizar sus proyectos personales y familiares después de terminar el horario de labores es un elemento importante que debe de ser tomado en cuenta por las autoridades de Publiestructuras, ya que el ser humano necesita momentos de descanso y esparcimiento para recuperar energías y desempeñar sus labores eficientemente.

El departamento de recursos humanos ha implementado métodos para la disminución del estrés laboral, y la mayoría de empleados coincidieron en que se debería de dar seguimiento a los talleres de musicoterapia, ya que constataron personalmente la eficacia de ésta técnica en la disminución del estrés laboral y que la musicoterapia es una técnica que promueve el equilibrio en la salud mental y física, integra lo cognitivo, afectivo y motriz, desarrolla la conciencia y potencia el proceso creativo para poder facilitar la comunicación, la expresión individual de la persona y favorece la integración social del trabajador a su entorno laboral.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **CONCLUSIONES**

1. La aplicación de la musicoterapia como técnica para la disminución del estrés laboral, ocasionado por las presiones diarias del trabajo, es una herramienta de la psicología concreta y eficaz que logró disminuir el nivel de estrés existente y logró de ésta manera mejorar trastornos físicos y psíquicos en los trabajadores de veinticinco a treinta años que laboran en Publiestructuras.
2. El estrés laboral afecta directamente al trabajador en las relaciones interpersonales con sus compañeros, generando tensión, la cuál afecta directamente en la producción de la empresa y en sus resultados.
3. La musicoterapia es una técnica que ayuda a disminuir el estrés laboral, promueve el equilibrio en la salud mental y física, integra lo cognitivo, afectivo y motriz, desarrolla la conciencia y potencia el proceso creativo para poder facilitar la comunicación, la expresión individual de la persona y favorece la integración social del trabajador a su entorno laboral.
4. La musicoterapia logró enfatizar lo importante que es trabajar en equipo, formando un grupo de trabajo en el cual existe compañerismo, lo que es importante en todo sentido, ya que todos ponen su grano de arena para conseguir un objetivo.
5. El estrés que existe en Publiestructuras es ocasionado por el alto nivel de competencia dentro del mercado, el cuál origina un fuerte grado de exigencia al trabajador dentro de la empresa.
6. Se concluye de que la musicoterapia desarrolla destrezas auditivas, un mejor control psicomotriz, una mejor extroversión y una forma adecuada de expresar emociones.

7. Se manifiestan actitudes en el estado anímico de la persona, como relajación moderada en algunas ocasiones y en otras grados altos de emoción.
8. La musicoterapia actúa directamente sobre las emociones de las personas, por lo que ayuda a que cada uno logre un contacto íntimo consigo mismo.
9. La musicoterapia demostró ser una técnica que puede ser utilizada en el ámbito laboral, convirtiéndose en una herramienta importante para la disminución del estrés que puede ser utilizada en el los programas del departamento de Recursos Humanos de las empresas.
10. La música es un elemento que profundiza en los sentimientos, emociones y estados de ánimo de los seres humanos, por lo que la técnica de la musicoterapia se convierte en un aliado importante para el terapeuta que aspira conocer e investigar el interior de cada persona.

## RECOMENDACIONES

1. Que las autoridades de la empresa implementen técnicas como la musicoterapia para lograr disminuir los niveles de estrés dentro de su ambiente laboral.
2. El departamento de recursos humanos puede considerar un programa en el que se desarrollen técnicas para mejorar las relaciones entre empleados, y tener en cuenta de que el psiquismo humano es complejo y diferente en cada persona, lo que hace que una institución sea no sólo una colección de diferencias sino que una gran gama de opciones y oportunidades de evolución.
3. La psicología general y sus técnicas terapéuticas derivadas de la medicina como la musicoterapia, los conocimientos en recursos humanos, la psicología industrial, se complementen para mejorar el ambiente laboral y la calidad de estancia dentro de toda empresa.
4. Dentro de las empresas debe de existir programas que ayuden a manejar, prevenir y disminuir el estrés laboral de los trabajadores.
5. El departamento de recursos humanos de Publiestructuras puede considerar programar en su itinerario de actividades, sesiones de musicoterapia, para poder dar continuidad al trabajo realizado.
6. Que se concientice que el trabajo en equipo no sólo trae beneficios grupales, sino que también individuales.
7. La realización de un programa estructurado de música ambiental dentro de la empresa a determinadas horas sería una forma de crear un ambiente laboral menos monótono y rígido. No durante todo el día, ya que el empleado debe de tener la libertad de escuchar la música que le agrade, respetando el espacio de sus compañeros.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Alvin, Juliette. **MUSICOTERAPIA.**  
www.musicoterapiaonline.com  
2004. 33pp.
- 2.- Benenzon, R. **MUSICOTERAPIA, SONIDO Y SER HUMANO.**  
www.musicoterapiaonline.com  
2004. 29pp.
- 3.- Benjumea, Bernardo. **SONIDOS QUE CURAN.**  
Ediciones Amarú.  
Barcelona, 2000. 127pp.
4. Bruscia, K. **DEFINIENDO MUSICOTERAPIA.**  
Ediciones Amarú.  
Barcelona, 1998. 180pp.
- 5.- Cadarso, Victoria. **PSICOLOGÍA PRÁCTICA.**  
Editorial Globus Comunicación S.A.  
Madrid, 2005. 83pp.
- 6.- Correa, Alberto. **HISTORIA DE LA MUSICOTERAPIA.**  
Ediciones Amarú.  
Barcelona, 1999. 112pp.
- 7.- Del Campo, Patxi. **LA MÚSICA COMO PROCESO.**  
Ediciones Amarú.  
Barcelona, 1997. 234pp.
- 8.- Fridman, Ruth. **LA MÚSICA DEL NIÑO POR NACER.**  
Ediciones Amarú.  
Barcelona, 1997. 215pp.
- 9.- Koontz/Wehrich, Heinz. **ADMINISTRACIÓN.**  
Editores McGraw-Hill Interamericana.  
México, D.F. 796pp.
- 10.- Lopera, Juan José. **EL USO DE LA MÚSICA PARA CURAR.**  
Ediciones Amarú.  
Barcelona, 1998. 112pp.
- 11.- López Marrero, José Miguel. **REVISTA DE EDUCACIÓN MUSICAL.**  
www.musicoterapiaonline.com  
2004. 30pp.

- 12.- Pacheco, Antonio. **LA MUSICOTERAPIA.**  
[www.termavital.com](http://www.termavital.com)  
2004. 40pp.
- 13.- Rodas, Iris C. **ESTADÍSTICA.**  
Ediciones Zantmaró.  
Guatemala, 2002. 211pp.
- 14.- Skilie, Olav. **MUSICA, TENSIÓN Y COORDINACIÓN MUSCULAR.**  
[www.musicoterapiaonline.com](http://www.musicoterapiaonline.com)  
2004. 24pp.
- 15.- Székely, Bela. **DICCIONARIO DE LA PSIQUE.**  
Editorial Claridad.  
Argentina, 1975. 607pp.
- 16.- Varios Autores. **SONIDO, COMUNICACIÓN Y TERAPIA.**  
Ediciones Amarú.  
Barcelona, 1997. 220pp.
- 17.- Willems, M. **MEDICINAS COMPLEMENTARIAS.**  
[www.dsalud.com](http://www.dsalud.com)  
2004. 30pp.

# **ANEXOS**

## CUESTIONARIO DIRIGIDO A EMPLEADOS DE PUBLIESTRUCTURAS

**Responsable:**

Luis Roberto Castillo Son.

Nombre del empleado:

Edad:

Puesto que desempeña:

Tiempo de laborar en la empresa:

Este cuestionario es confidencial y pretende obtener información acerca del nivel de estrés laboral que existe dentro de la empresa. Gracias por su colaboración.

**SERIE I:** \_\_\_\_ "Nivel de estrés laboral en el ambiente de Publiestructuras con relación al proceso de producción". \_\_\_\_

Subraye la que crea es la respuesta correcta.

1. El ambiente laboral de Publiestructuras es:

- a) Adecuado
- b) Agitado
- c) Desagradable
- d) Inaguantable

2. El ambiente con sus compañeros de trabajo es:

- a) Cordial
- b) Tirante
- c) Desagradable
- d) Estresante

3. El desarrollo de los trabajos en la empresa se efectúa en períodos de tiempo:

- a) Largos
- b) Mediano plazo
- c) Cortos
- d) Muy cortos

4. El nivel de exigencia dentro de la empresa es:

- a) Poco
- b) Normal
- c) Mucho
- d) Exagerado

5. Para usted, la producción de la empresa dentro del mercado es actualmente:

- a) Alta
- b) Mediana
- c) Baja
- d) Muy baja

6. El nivel de competencia para Publiestructuras es:

- a) Bajo
- b) Medio
- c) Alto
- d) Muy alto

7. La relación con su jefe superior es:

- a) Buena
- b) Adecuada
- c) Tensa
- d) Mala

**SERIE II:** " \_\_Influencia del estrés laboral en la vida personal del trabajador" \_\_

Marque con una **X** la respuesta que a su criterio considera es la correcta y explique por qué.

1. El salario que usted obtiene le alcanza para satisfacer sus necesidades personales y familiares:

SI

NO

¿Por qué?

2. Al llegar a su casa tiene el suficiente tiempo para efectuar sus actividades personales y compartir con su familia:

SI

NO

¿Por qué?

3. Se le presiona mucho dentro de la empresa para la obtención de resultados:

SI

NO

¿Por qué?

4. El departamento de Recursos Humanos ha implementado algún método para la disminución de estrés dentro de la empresa?

SI

NO

¿Cuál?

5. ¿Considera necesaria la implementación de alguna técnica a los empleados para la disminución del estrés laboral?

SI

NO

¿Por qué?

6. ¿Cree usted que el estrés afecta en la producción de la empresa?

SI

NO

¿Por qué?

**SERIE III:**

Responda las siguientes preguntas.

1. Para usted, ¿qué es el estrés?
2. ¿La labor que desempeña va acorde a su preparación?
3. ¿Cuántas veces se ha enfermado en el tiempo que lleva trabajando en la empresa, y de qué se ha enfermado?
4. ¿Cuánto tiempo tiene de vacaciones, y cuándo fué la última vez que las tomó?
5. ¿Ha tomado algún medicamento contra el estrés y la tensión, en el tiempo que lleva trabajando en Publiestructuras? ¿Cuál?
6. ¿Qué hace en su tiempo libre?
7. ¿Considera necesaria la existencia de alguna técnica que ayude a disminuir el estrés dentro de su trabajo? ¿Por qué?
8. ¿Le gusta la Música? ¿Qué tipo de música escucha?
9. ¿Sabe ejecutar algún instrumento musical? ¿Cuál?
10. ¿Sabe usted que es la Musicoterapia?
11. ¿Le gustaría a usted que hubiese música ambiental en horas de trabajo y almuerzo dentro de la empresa?

## **-LISTADO DE TRABAJADORES PARA LOS TALLERES DE MUSICOTERAPIA-**

### **EMPRESA: PUBLIESTRUCTURAS**

1. Neusael Roberto Estrada Macario  
Edad: 28 años  
Puesto que desempeña: Pintor.  
Tiempo de laborar en la empresa: 10 años.
2. Félix Ernesto Ortiz Roldán.  
Edad: 27 años.  
Puesto que desempeña: Pintor.  
Tiempo de laborar en la empresa: 3 años.
3. María Guillermina Reinhardt Cáceres.  
Edad: 30 años.  
Puesto que desempeña: Recepcionista.  
Tiempo de laborar en la empresa: 2 años y medio.
4. Eugenia Maribel Alfaro Rabay.  
Edad: 25 años.  
Puesto que desempeña: Secretaria.  
Tiempo de laborar en la empresa: 1 año.
5. Benjamín Antonio Cifuentes.  
Edad: 29 años.  
Puesto que desempeña: Contabilidad.  
Tiempo de laborar en la empresa: 5 años.
6. Gabriel López Sagastume.  
Edad: 26 años.  
Puesto que desempeña: Cómputo.  
Tiempo de laborar en la empresa: 4 años.
7. Elizabeth Ruiz Reyes.  
Edad: 30 años.  
Puesto que desempeña: Secretaria.  
Tiempo de laborar en la empresa: 2 años.

8. Pedro Roberto Woc Chacón.  
Edad: 30 años.  
Puesto que desempeña: Cómputo.  
Tiempo de laborar en la empresa: 8 meses
9. Rosa María Urrutia Chonay.  
Edad: 26 años.  
Puesto que desempeña: Ventas.  
Tiempo de laborar en la empresa: 1 año.
10. César Quemé Juárez.  
Edad: 27 años.  
Puesto que desempeña: Diseñador Gráfico.  
Tiempo de laborar en la empresa: 2 años.
11. Oscar Dionisio Aceituno Pérez.  
Edad: 29 años.  
Puesto que desempeña: Creativo.  
Tiempo de laborar en la empresa: 2 años y medio.
12. Roger Baldizón Morales.  
Edad: 30 años.  
Puesto que desempeña: Jefe de Cómputo.  
Tiempo de laborar en la empresa: 5 años.
13. Mercedes Fuentes Medina.  
Edad: 29 años.  
Puesto que desempeña: Ventas.  
Tiempo de laborar en la empresa: 1 año.
14. Florencio Pérez Chay.  
Edad: 27 años.  
Puesto que desempeña: Limpieza.  
Tiempo de laborar en la empresa: 2 años.
15. Carmen Nohemí Villeda Atola.  
Edad: 29 años.  
Puesto que desempeña: Auxiliar de Recursos Humanos.  
Tiempo de laborar en la empresa: 3 años.

16. Ana Karina Rivera.  
Edad: 28 años.  
Puesto que desempeña: Auxiliar de Recursos Humanos.  
Tiempo de laborar en la empresa: 2 años.
17. Ernesto Javier Gómez Gaytán.  
Edad: 25 años.  
Puesto que desempeña: Herrero.  
Tiempo de laborar en la empresa. 1 año.
18. Elmer Rojas Cabrera.  
Edad: 30 años.  
Puesto que desempeña: Jefe de Ventas.  
Tiempo de laborar en la empresa: 4 años.
19. Hugo .Leonel Álvarez Herrera  
Edad: 29 años.  
Puesto que desempeña: Auditor  
Tiempo de laborar en la empresa: 3 años.
20. Miguel Ángel Constanza Vargas.  
Edad: 30 años.  
Puesto que desempeña: Creativo  
Tiempo de laborar en la empresa: 5 años.

## **ENTREVISTA**

Nombre del empleado:

Lugar y fecha de nacimiento:

Puesto que desempeña:

### **1.- Trabajos anteriores**

- a. Puesto desempeñado
- b. Tiempo que estuvo en esa institución
- c. Motivo de su retiro
- d. Logros personales alcanzados

### **2.- Estudios realizados**

- a) Título a nivel medio
- b) Estudios universitarios
- c) Cursos recibidos
- d) Estudio de algún idioma

### **3.- Actividades dentro de Publiestructuras**

- a) Acorde a su preparación académica
- b) Acorde su experiencia en el campo laboral
- c) Permite un desarrollo profesional
- d) Permite un desarrollo personal

### **4.- Actividades personales en su tiempo libre**

- a) Practica algún deporte o ejercicio
- b) Practica algún arte
- c) Estudia en la Universidad u otro centro de estudios
- d) Realiza labores sociales

### **5.- Acerca del estrés laboral**

- a) Niveles de presión laboral dentro de Publiestructuras
- b) Salarios acorde a las exigencias de la empresa
- c) Aspiraciones profesionales
- d) Aspiraciones personales

### **6.- Musicoterapia**

- a) Conoce algo acerca de la Musicoterapia
- b) Tipo de música que escucha
- c) Ejecuta algún instrumento musical
- d) Qué talleres ha recibido, por parte de la empresa y ajenos a ella.

## RESUMEN

El estrés laboral existente en la empresa de publicidad Publiestructuras es un enemigo directo de la salud del trabajador que necesita de su trabajo para vivir y desarrollarse en la sociedad, por lo que el estrés se convierte en una bomba de tiempo dentro de las personas.

Disminuir el nivel de estrés que afecta a los trabajadores de Publiestructuras que oscilan entre los veinticinco y treinta años de edad a través de la Musicoterapia fue el objetivo principal de ésta investigación, para poder lograr un ambiente laboral agradable y provechoso, desde el punto de vista productivo, que es importante para la empresa, como desde la perspectiva humana, que es vital para los colaboradores de la institución, ya que la materia prima de toda entidad es el material humano, y si éste está en armonía consigo mismo y su entorno, la labor, convivencia, desarrollo y producción será mejor.

La Musicoterapia es una técnica que ayuda a disminuir el estrés laboral, promueve el equilibrio en la salud mental y física, integra lo cognitivo, afectivo y motriz, desarrolla la conciencia y potencia el proceso creativo para poder facilitar la comunicación, la expresión individual de la persona y favorece la integración social del trabajador a su entorno laboral.

Se realizó un cuestionario elaborado específicamente para medir el nivel de estrés antes y después del programa de musicoterapia; también se realizó una entrevista dirigida, para conocer aspectos objetivos de cada persona.

Después del análisis de los resultados, se constata que el nivel de estrés laboral disminuyó un 49.3% con la aplicación de los talleres de musicoterapia, lo cuál ha venido a beneficiar en el ambiente laboral, en la vida personal del trabajador y en el proceso de producción de Publiestructuras.

La aplicación de la musicoterapia como técnica para la disminución del estrés laboral, ocasionado por las presiones diarias del trabajo, es una herramienta de la psicología concreta y eficaz que logró disminuir el nivel de estrés existente y logró de ésta manera mejorar trastornos físicos y psíquicos en los trabajadores de veinticinco a treinta años que laboran en Publiestructuras.

El departamento de recursos humanos puede considerar un programa en el que se desarrollen técnicas como la musicoterapia para mejorar las relaciones entre empleados, y tener en cuenta de que el psiquismo humano es complejo y diferente en cada persona, lo que hace que una institución sea no sólo una colección de diferencias sino que una gran gama de opciones y oportunidades de evolución.

La música ha logrado a lo largo de la historia profundizar en los sentimientos, emociones y en el estado de ánimo de los seres humanos.