

Salud Mental y Desempeño en el Instrumento Énfasis de los Estudiantes de Licenciatura en
Música de la UNAC: Percepciones y Experiencias

Corporación Universitaria Adventista

Facultad de Educación

Licenciatura en Música



Laura Viviana Quevedo Madrid

Medellín, Colombia

2020



CORPORACIÓN UNIVERSITARIA ADVENTISTA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

CENTRO DE INVESTIGACIONES

NOTA DE ACEPTACIÓN

Los suscritos miembros de la Comisión Asesora del proyecto de grado titulado: **“Salud Mental y Desempeño en el Instrumento Énfasis de los Estudiantes de Licenciatura en Música de la UNAC: Percepciones y Experiencias”**, elaborado por la estudiante: **Quevedo Madrid Laura Viviana**, del programa de Licenciatura en Música, nos permitimos conceptuar que éste cumple con los criterios teóricos y metodológicos exigidos por la Facultad de Educación y por lo tanto se declara como:

Aprobado - Sobresaliente

Medellín, noviembre 11 de 2020

Mg. Gerver Pérez Pulido
Presidente

Mg. Jorge Hernán Hoyos Rentería
Secretario

Personería Jurídica según Resolución del Ministerio de Educación No. 8529 del 6 de junio de 1983 / NIT 860.403.751-3

Cra. 84 No. 33AA-1 PBX. 250 83 28 Fax. 250 79 48 Medellín <http://www.unac.edu.co>

Tabla de Contenido

RESUMEN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN	vii
Capítulo Uno – El Problema	1
Planteamiento del Problema	1
Pregunta de Investigación.....	1
Justificación.....	1
Objetivos.....	2
Objetivo general.....	2
Objetivos específicos.....	2
Constructos	3
Delimitaciones.....	3
Limitaciones	3
Capítulo Dos - Marco Teórico	4
Antecedentes	4
Campos de Acción de la Temática.....	5
Marco Legal	5
Capítulo Tres - Metodología	8
Enfoque de la Investigación	8
Tipo de Investigación	8
Ficha de Análisis Documental	9

Instrumentos para la Recolección de Información:	9
Entrevista.....	9
Cuestionario.....	10
Método para la recolección de la información.....	10
Cronograma de Investigación.....	10
Presupuesto de la Investigación	11
Capítulo Cuatro – Análisis de la Información y Resultados	12
Entrevista.....	12
Cuestionario.....	14
Ficha de Análisis Documental	18
Capítulo Cinco – Conclusiones.....	20
Lista de Referencias	22
Anexo A. Ficha de Análisis Documental	24
Anexo B. Guía de Entrevista.....	27
Anexo C. Cuestionario.....	28

Lista de Tablas

Tabla 1.Ingresos y egresos de la investigación	11
--	----

Lista de Figuras

Figura 1. Cronograma de actividades	11
Figura 2. Instrumento énfasis de los participantes.....	14
Figura 3. Motivación al iniciar.....	15
Figura 4. Motivación actual	15
Figura 5. ¿Considera que en la UNAC se habla de salud mental de forma adecuada?.....	16
Figura 6. ¿Sabe cómo podría recibir asesoría o ayuda en caso de necesitar apoyo con asuntos de salud mental en la universidad?	17
Figura 7. ¿Considera que debería haber mayor discusión sobre asuntos de salud mental y las rutas de acción disponibles para los estudiantes?.....	17

RESUMEN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Corporación Universitaria Adventista

Facultad de Educación

Licenciatura en música

SALUD MENTAL Y DESEMPEÑO EN EL INSTRUMENTO ÉNFASIS DE LOS ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN MÚSICA DE LA UNAC: PERCEPCIONES Y EXPERIENCIAS

Integrante del Grupo: Laura Viviana Quevedo Madrid

Asesor Temático: Mg. Jorge Hernán Hoyos

Asesor Metodológico: Mg. Gerver Pérez Pulido

Fecha de Terminación del Proyecto: Noviembre 2020

Problema

Considerando que la música requiere disciplina y extensas sesiones de práctica que pueden afectar la salud física y mental de los estudiantes, y teniendo en cuenta que ha sido comprobado por entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) el aumento de enfermedades y problemas de salud mental en las generaciones más jóvenes y que esto afecta su motivación y desempeño en diferentes actividades ¿Es posible determinar la importancia de la salud mental en el desempeño de los músicos y la práctica de sus instrumentos? ¿Existen estrategias para educar y acompañar a los estudiantes de Licenciatura en Música de la UNAC en materia de salud mental?

Método

El desarrollo de este proyecto se realizará desde el formato de investigación del estado del arte que consta de dos fases principales:

1. Fase Heurística: búsqueda y recopilación de las fuentes de información, que pueden ser de muchas características y diferente naturaleza.

2. Fase Hermenéutica: Durante esta fase cada una de las fuentes investigadas se leerá, se analizará, se interpretará y se clasificará de acuerdo con su importancia dentro del trabajo de investigación. A partir de allí, se seleccionarán los puntos fundamentales y se indicarán el o los instrumentos diseñados por el investigador para sistematizar la información bibliográfica acopiada, por ejemplo, en una ficha de contenido o una matriz para los conceptos.

Resultados

Desde la recopilación de información, entrevistas y cuestionarios realizados a los estudiantes, se reconoce la importancia que tiene un estado óptimo de salud mental a la hora de practicar el instrumento énfasis. La pandemia de enfermedad por coronavirus 2020 y la modalidad de educación virtual que se deriva por la misma, ha traído más atención a las enfermedades mentales y problemas relacionados a estos. Adicionalmente se destaca que la percepción de los estudiantes en cuanto a la atención que se le ha prestado a estas problemáticas por parte de la Universidad no ha sido la mejor y podría mejorarse para apoyar de forma más pertinente a los estudiantes del programa.

Conclusiones

Se concluye que los estudiantes de Licenciatura en música de la UNAC consideran que es necesario prestar más atención a problemas la Salud Mental y específicamente al manejo de

factores que afectan su desempeño en el instrumento énfasis basados en su propia experiencia tales como: técnica del instrumento, frustración, ansiedad, presión por altas expectativas, mal manejo del tiempo y el aprendizaje de manera virtual. Además, se considera necesario una mejor gestión en cuando a canales de comunicación para que los estudiantes puedan conocer los servicios que la universidad ofrece para apoyarles en estas áreas.

Capítulo Uno – El Problema

Planteamiento del Problema

Considerando que la música requiere disciplina y extensas sesiones de práctica que pueden afectar la salud física y mental de los estudiantes, y teniendo en cuenta que ha sido comprobado por entidades como la Organización Mundial de la Salud (OMS) el aumento de enfermedades y problemas de salud mental en las generaciones más jóvenes y que esto afecta su motivación y desempeño en diferentes actividades ¿Es posible determinar la importancia de la salud mental en el desempeño de los músicos y la práctica de sus instrumentos? ¿Existen estrategias para educar y acompañar a los estudiantes de Licenciatura en Música de la UNAC en materia de salud mental?

Adicionalmente, la contingencia derivada de la pandemia mundial de enfermedad por coronavirus 2020 ha generado cambios en el modo de vida a nivel mundial, lo que ha desencadenado problemas de salud mental en la población mundial y ha resaltado la importancia de discutir estos temas y tener herramientas para abordarlos de la mejor forma.

Pregunta de Investigación

¿Cuáles son las percepciones y experiencias de los estudiantes de Licenciatura en Música de la UNAC con respecto a su salud mental y su desempeño en el instrumento énfasis?

Justificación

Esta investigación se torna relevante dada la importancia de la salud mental y su influencia en el desempeño de los estudiantes de Licenciatura en Música partiendo desde sus

experiencias y percepciones personales, teniendo en cuenta que la falta de motivación afecta su desempeño y su rendimiento académico. Para realizar la práctica del instrumento de forma satisfactoria, hace falta la guía de un maestro, conocimiento general de términos técnicos y teóricos, y motivación. El auge de las redes sociales, las relaciones interpersonales, la presión del ambiente, la percepción de las propias habilidades como poco suficientes, el ambiente escolar entre otros, son factores que influyen en el desarrollo de las personas y su motivación a desarrollar ciertas actividades. Conocer la perspectiva de los estudiantes y las herramientas o estrategias que existen para abordar temas de salud mental en la Universidad puede influir para mejorar el desempeño de los estudiantes.

Objetivos

Objetivo general.

Describir las percepciones y experiencias de los estudiantes de Licenciatura en Música de la UNAC con respecto a su salud mental y su desempeño en el instrumento énfasis.

Objetivos específicos.

Conocer el concepto que tienen los estudiantes de Licenciatura en Música de la UNAC sobre salud mental.

Establecer qué factores afectan el desempeño de los estudiantes en su instrumento énfasis basados en su propia experiencia.

Reconocer los mecanismos de acción que posee la Universidad en materia de salud mental y la percepción de estos por parte de los estudiantes de Licenciatura en Música.

Constructos

La salud mental de los estudiantes de Licenciatura en Música de la UNAC se podría ver beneficiada con estrategias de acción en cuanto a situaciones de salud mental permitiéndoles también mejorar su rendimiento académico.

Delimitaciones

Para el desarrollo de esta investigación se tendrán en consideración participantes que cuenten con las siguientes características:

Estudiantes activos del programa de Licenciatura en Música de la UNAC y Egresados del mismo programa de los últimos cinco (5) años que puedan compartir la experiencia que han tenido con su instrumento énfasis a lo largo de la carrera.

Limitaciones

Una limitación que podría afectar el desarrollo de este proyecto es la contingencia por la pandemia mundial de Covid-19 que, en materia de salud mental, ha dado mucho de que hablar en el ámbito de la educación al pasar de la presencialidad a la esfera de la educación por medios virtuales, generando más factores para tener en cuenta.

Otra limitación importante es la disposición de los estudiantes a compartir sus experiencias y percepciones sobre el tema que se va a investigar, teniendo en cuenta que el bienestar mental involucra aspectos de la vida personal y la privacidad de los participantes.

Capítulo Dos - Marco Teórico

Antecedentes

Una investigación que vale resaltar que también tuvo como objeto de estudio a estudiantes de música a nivel de licenciatura es “*Caracterización del síndrome de sobreentrenamiento en músicos estudiantes de nivel licenciatura*” de Karla María Reynoso Vargas (2015) en la que se busca comprender las consecuencias del estrés crónico en el desempeño de los músicos hombres y mujeres a nivel profesional teniendo en cuenta las fases evolutivas del estrés y la interacción del individuo con su ambiente. En este trabajo se resalta que el síndrome de sobreentrenamiento se desarrolla progresivamente y es con la presencia de varios estresores como el cansancio, el estrés o la incapacidad de adaptarse, que se llega a un punto en el que el desarrollo de la actividad musical ya no da resultados, pero siendo conscientes de este tipo de situaciones, los docentes pueden ayudar a orientar de forma más clara a sus estudiantes.

También podemos destacar el trabajo de Daniel Einsberg, Sarah Gollust, Ezra Golberstein y Jennifer Hefner (2007) en su trabajo titulado “*Prevalence and correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students*” (Prevalencia y correlación entre Depresión, Ansiedad y Suicidio en Estudiantes Universitarios) que reconoce la salud mental como un problema de salud pública que ha ido en aumento en los últimos años y continúa en ascenso con los avances tecnológicos y la competitividad de la sociedad actual.

En esta ocasión, gracias a el resultado de un estudio realizado a más de 2.000 estudiantes, se pudo identificar un número importante de factores de riesgo relacionados a su desarrollo académico y desempeño en su esfera social que potencialmente contribuyen al desarrollo de enfermedades mentales.

Campos de Acción de la Temática

Esta investigación abordaría temáticas competentes para el área de psicología, pedagogía y música de forma directa ya que son áreas que se correlacionan al abordar el tema de salud mental en estudiantes de licenciatura en música. De forma indirecta podría influir también en aspectos administrativos ya que se indagará sobre los servicios que ofrece la universidad en materia de salud mental disponibles para los estudiantes y la percepción que los mismos tienen sobre la gestión que se hace en esta materia.

Marco Legal

La ley 1616 de 2013 de Colombia sobre la salud mental:

“Artículo 6. 6. Derecho a recibir psicoeducación a nivel individual y familiar sobre su trastorno mental y las formas de autocuidado.

Artículo 8 El Ministerio de Educación Nacional en articulación con el Ministerio de salud y Protección Social, diseñarán acciones intersectoriales para que, a través de los proyectos pedagógicos, fomenten en los estudiantes competencias para su desempeño como ciudadanos respetuosos de sí mismos, de los demás y de lo público, que ejerzan los derechos humanos y fomenten la convivencia escolar haciendo énfasis en la promoción de la Salud Mental. Las acciones consignadas en este artículo tendrán seguimiento y evaluación de impacto que permita planes de acción para el mejoramiento continuo, así como la gestión del conocimiento, investigación e innovación.” (Ley N° 1616, 2013)

“Artículo 2.5.3.2.3.1.6. Modelo de bienestar. La institución establecerá las políticas, procesos, actividades y espacios que complementan y fortalecen la vida académica y

administrativa, con el fin de facilitarle a la comunidad institucional el desarrollo integral de la persona y la convivencia en coherencia con las modalidades (presencial, a distancia, virtual, dual u otros desarrollos que combinen e integren las anteriores modalidades), los niveles de formación, su naturaleza jurídica, tipología, identidad y misión institucional.

En coherencia con lo anterior, la institución deberá demostrar la existencia de mecanismos de divulgación e implementación de los programas de bienestar orientados a la prevención de la deserción ya la promoción de la graduación de los estudiantes”.

(Decreto 1330, 2019)

En estos artículos, la ley colombiana establece que sin importar el nivel educativo o la modalidad en la que se encuentren los programas académicos, debe existir divulgación sobre los programas que poseen para garantizar el bienestar de los estudiantes, además de enfatizar que es un derecho recibir orientación en materia de salud mental cuando sea pertinente.

Teniendo en cuenta los estándares básicos que dicta la ley colombiana, la Corporación Universitaria Adventista en su Documento de Estructura Orgánica cita sobre las funciones del Centro de Apoyo al Estudiante CAE:

“Descripción: Es la dependencia encargada de brindar asesoría, apoyo emocional y acompañamiento académico a los estudiantes de la Corporación Universitaria Adventista, en su proceso de educación superior, con el fin de disminuir el desgranamiento y la deserción de estos, así como fomentar su bienestar, a través del fortalecimiento de las diversas áreas de su desarrollo como ser humano que lo capaciten para un adecuado desempeño como estudiante universitario y futuro profesional.”

Adicionalmente al citar sus funciones destacan:

“3. Brindar atención individual y grupal con respecto a necesidades particulares identificadas en los estudiantes presenciales y a distancia.

[...] 5. Cooperar con las distintas facultades en la identificación de problemas en el rendimiento académico de los estudiantes y generar estrategias para superar sus causas.

[...] 7. Diseñar y promover políticas y acciones a nivel de promoción, prevención e intervención, que contribuyan a la salud mental y a mantener los principios bíblicos y de moral en los estudiantes.”

Siendo esta la única mención sobre Salud Mental en dicho documento cabe destacar la coherencia con la misión y visión de la institución y su relación con lo establecido por la ley.

Establecer los mecanismos disponibles para la atención en materia de salud mental es fundamental a la hora de conocer la percepción que tienen los estudiantes sobre los mismos y así poder establecer la eficacia y pertinencia que estos tienen.

Capítulo Tres - Metodología

Enfoque de la Investigación

La presente investigación tiene un enfoque cualitativo ya que busca indagar en las diferentes experiencias de los estudiantes. Este enfoque se ejecutará por medio de la observación y la evaluación de las experiencias personales de los participantes para establecer patrones. En base a la experiencia y percepción de los estudiantes, se podrán generar nuevas observaciones y esclarecer o replantear los supuestos e ideas, o generar otros. (Sampieri, Collado, Lucio, 2014)

Tipo de Investigación

El desarrollo de este proyecto se realizará desde el formato de investigación del estado del arte. La elaboración del estado del arte consiste en determinar cómo ha sido tratado el tema, cómo se encuentra en el momento de realizar la propuesta de investigación y cuáles son (serán) las tendencias.

En un estado del arte hay dos fases:

1. Fase heurística: se procede a la búsqueda y recopilación de las fuentes de información, que pueden ser de muchas características y diferente naturaleza. Bibliografías, anuarios; monografías; artículos; trabajos especiales. Documentos oficiales o privados; testamentos; actas; cartas; diarios. Investigaciones aplicadas. Filmaciones; audiovisuales; grabaciones, multimedios.

2. Fase Hermenéutica: Durante esta fase cada una de las fuentes investigadas se leerá, se analizará, se interpretará y se clasificará de acuerdo con su importancia dentro del trabajo de investigación. A partir de allí, se seleccionarán los puntos fundamentales y se indicarán el o los instrumentos diseñados por el investigador para sistematizar la información bibliográfica acopiada,

por ejemplo, en una ficha de contenido o una matriz para los conceptos. (Londoño, Maldonado y Calderón, 2014).

Ficha de Análisis Documental

La ficha de análisis documental fue usada para recopilar artículos, trabajos de grado y bibliografía en general relacionada con los temas desarrollados en esta investigación.

Se recopilaron más de 60 documentos en los que se incluían específicamente temas referentes a: a) Salud mental: ansiedad, depresión y suicidio en estudiantes a nivel universitario, b) Desempeño de estudiantes de música a nivel de licenciatura, c) Factores que afectan el desempeño académico en estudiantes universitarios, d) Afectaciones psicológicas y físicas en músicos.

Seguidamente, se hizo el análisis respectivo a los documentos más relevantes para este trabajo en particular, contando finalmente con 9 documentos en los que se recopila la información más pertinente en materia de salud mental y desempeño de los estudiantes de música. (Ver anexo A).

Instrumentos para la Recolección de Información:

Entrevista.

La entrevista según Janesick, citado por (Hernández, 2014) se define como una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona (el entrevistador) y otra (el entrevistado) u otras (entrevistados). En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas se logra una comunicación y a construcción conjunta de significados respecto a un

tema. (Ver anexo B)

Cuestionario.

Se realizó un cuestionario a través de las herramientas de Formularios para Google, en el que los participantes pudieron participar de forma completamente anónima para responder preguntas relacionadas con su experiencia personal en el programa y su percepción general sobre el tema de salud mental en la universidad. (Ver Anexo C)

Método para la recolección de la información.

La recopilación de bibliografía para la ficha de análisis documental se realizó a través de publicaciones disponibles en Google Scholar, bases de datos como Scielo, Dialnet y Redalyc.

En colaboración con la coordinación académica del programa de Licenciatura en Música de la universidad, se divulgó el cuestionario y la información del proyecto para convocar a los estudiantes a participar.

Adicionalmente, se concretó por vía telefónica y videollamada la realización de las entrevistas a estudiantes y egresados en el mes de septiembre de 2020.

Cronograma de Investigación

El cronograma de actividades de esta investigación se presenta a continuación en forma detallada en la figura 1:

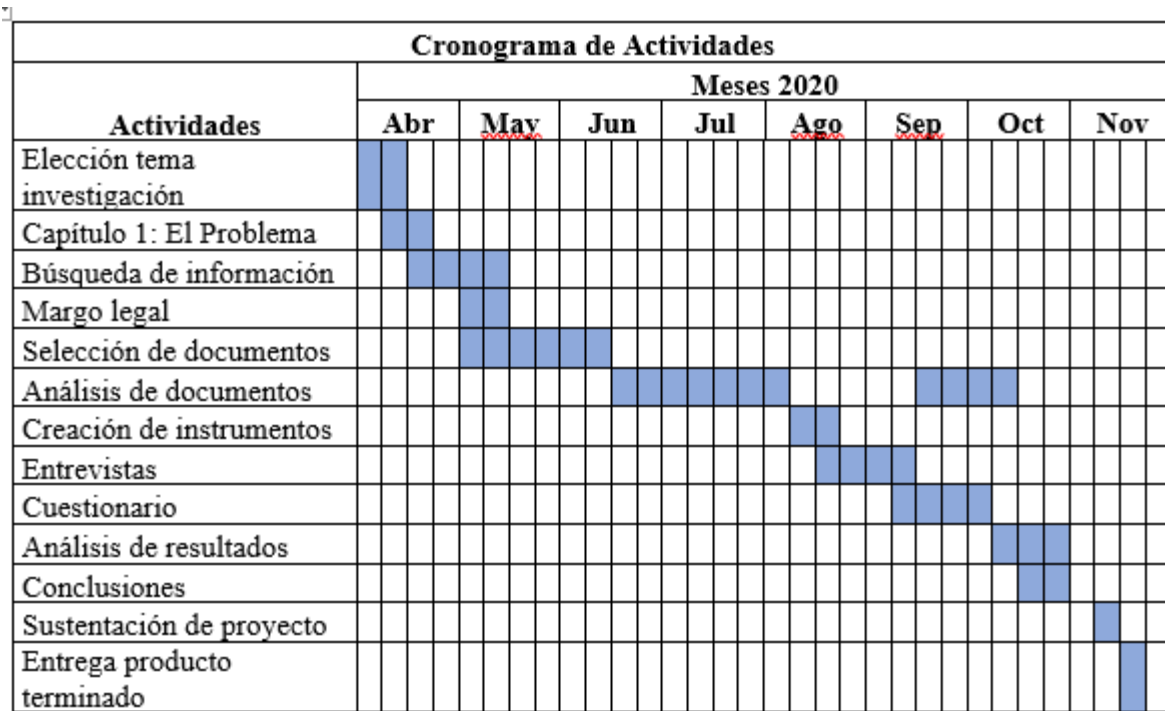


Figura 1. Cronograma de actividades

Presupuesto de la Investigación

Como se muestra en la Tabla 1, los ingresos y egresos que están presupuestados para el desarrollo de esta investigación serán los siguientes:

Tabla 1.

Ingreso y egresos de la investigación

Concepto	Ingresos	Egresos
Recursos propios de la investigadora	70.000	
Revisión y ajuste normas APA proyecto de investigación		40.000
Impresión CDS		30.000
TOTAL	70.000	70.000

Capítulo Cuatro – Análisis de la Información y Resultados

En el presente capítulo se estructura con base en los análisis correspondientes a la información recolectada desde el mes de marzo en la ficha de análisis documental y en el mes de septiembre del año 2020 por medio de la entrevista y el cuestionario. Finalmente se presenta el resultado del estado del arte.

Se realizaron 12 entrevistas y se recopilaron los resultados de 26 respuestas a el cuestionario, representando un porcentaje significativo de los estudiantes que actualmente se encuentran cursando en el programa de Licenciatura en música y una opinión general de los egresados en años recientes.

Entrevista

En la categoría de motivación, muchos estudiantes coinciden en el gusto de un sonido específico y la atracción que sintieron por el instrumento, que en últimas fue lo que despertó su interés para practicar el mismo. También se destaca el interés por un género o repertorio específico para cada instrumento que genera también un interés particular en varios de los entrevistados.

La percepción general del sentido de competencia en la Unac, según los entrevistados, es positiva. Consideran que existe una competencia sana y prima el desarrollo musical propio antes que a búsqueda de la superación general de los compañeros con los que comparte el instrumento énfasis. Además, resaltan que se fortalece su crecimiento como músicos gracias a las clases grupales, los ensambles disponibles para su instrumento y los espacios para tocar y escuchar a otros compañeros.

Entre los factores que afectan la motivación para practicar el instrumento énfasis destacan: el tiempo que requiere producir un sonido claro y estable, la frustración por no percibir resultados en sesiones enteras de práctica, enfrentarse a repertorio más desafiante a medida que avanza la carrera, la disponibilidad o transporte del instrumento y falta de tiempo para tener prácticas más prolongadas y eficientes sea por la responsabilidad que demandan otras materias, por el tiempo que se emplea desplazándose hasta la universidad o por otras responsabilidades como el trabajo y la familia.

Las condiciones y exigencias físicas de ciertos instrumentos ha llevado a que se desarrollen algunas lesiones especialmente derivadas de la tensión muscular a veces ocasionada por la ansiedad al practicar y/o enfrentarse a repertorio más exigente; adicionalmente, estudiantes de canto y algunos instrumentos de viento expresan cuánto afecta su proceso y desempeño en general algunas enfermedades comunes como la gripe, la rinitis, o el cansancio en semanas más intensas de clase, ya que con estas condiciones no pueden practicar con normalidad al necesitar un estado óptimo de salud para ejecutar su instrumento.

A grandes rasgos, los estudiantes de semestres más avanzados y los egresados del programa coinciden en percibir su experiencia general con el instrumento como algo positivo teniendo en cuenta el proceso completo que han vivido, aunque haya sido desafiante en determinados momentos de su carrera.

Un factor que distingue de forma específica a los egresados y los estudiantes que aún cursan la carrera, es el desempeño en medio de la pandemia global causada por el Covid-19. Para los estudiantes entrevistados, estar en casa sin un ambiente de estudio apropiado ha representado un desafío para mantener una rutina de práctica óptima mientras cumplen también con las demás

responsabilidades de la carrera y sobrellevan lo que implica el aislamiento social y la educación de forma virtual, mientras que los egresados expresan que han podido practicar más que antes, ya sea porque no tienen que movilizarse al trabajo o porque estando en casa pueden manejar mejor su tiempo personal sin tener la presión de exhibir resultados o presentar exámenes como los estudiantes que aún se encuentran cursando la carrera.

Cuestionario

En el cuestionario, aunque hubo respuesta de estudiantes de diferentes énfasis, los porcentajes más representativos corresponden a piano clásico, canto, guitarra y saxofón, como lo representa la figura 2:

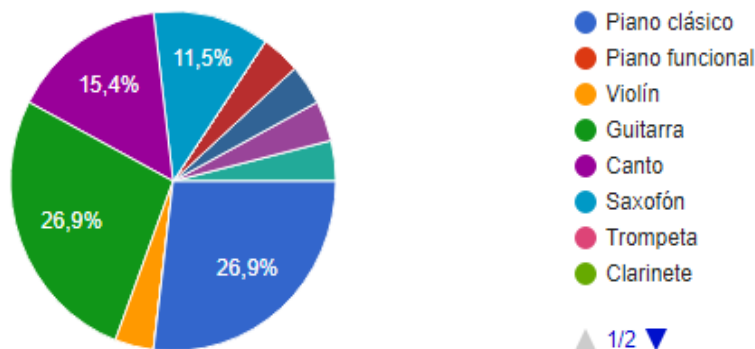


Figura 2. Instrumento énfasis de los participantes

A grandes rasgos, los resultados denotan una respuesta positiva en cuanto a la motivación a practicar el instrumento énfasis al inicio de la carrera, mientras que en los semestres siguientes se puede ver una disminución, aunque no sean totalmente polarizados los resultados.

Entre los resultados individuales se puede evidenciar de forma más concisa la disminución de motivación entre estudiantes y el aumento de esta entre los egresados o estudiantes de los últimos semestres de la carrera, esto se puede observar en la figura 3.

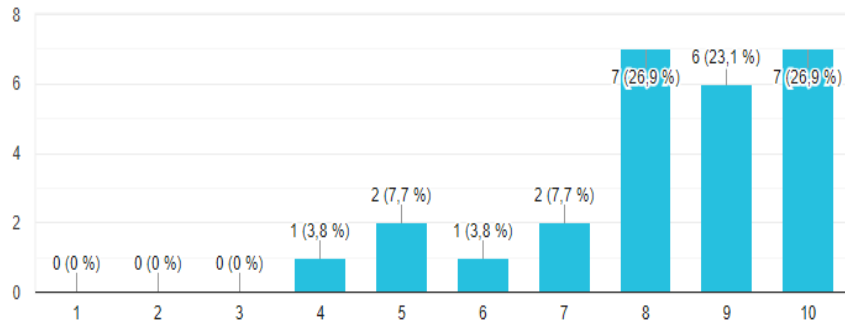


Figura 3. Motivación al iniciar

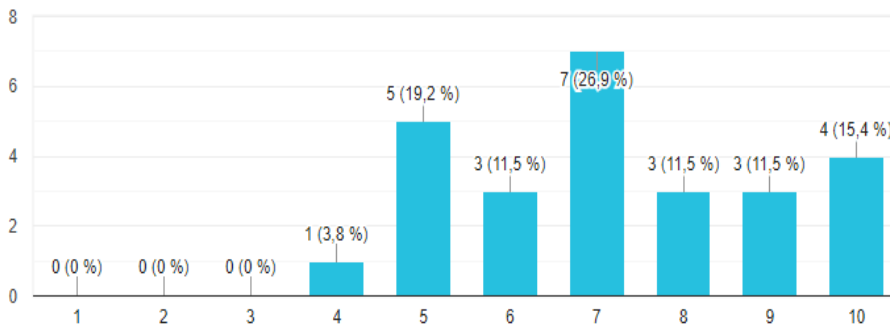


Figura 4. Motivación actual

Entre los factores que influyen de manera más significativa en la motivación sea de forma positiva o negativa, cabe resaltar que 17 votantes, lo que representa el 65,4% de los participantes, seleccionaron la frustración, lo que denota que es uno de los factores más determinantes en este aspecto, esto se puede observar en la figura 4.

Además, cabe resaltar que la ansiedad, la presión y altas expectativas también fueron elegidas por el 50% de los participantes y representan los factores que afectan de manera más contundente la salud mental de la población actual y que según la OMS se ha encontrado en aumento por la situación derivada de la pandemia por Covid-19.

La figura 5, muestra que solamente el 7,7% de los encuestados consideraron que en la Unac existe una buena discusión sobre salud mental, mientras que la mayoría de los encuestados en el 92,3% restante manifestaron su incertidumbre.

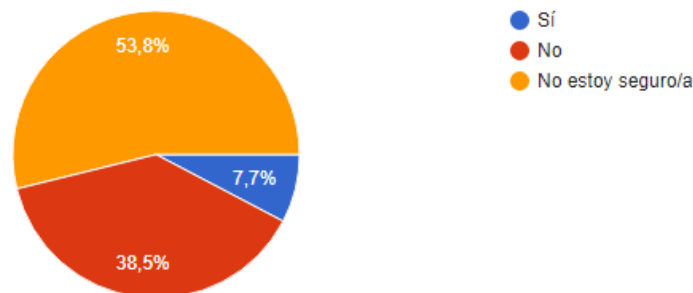


Figura 5. ¿Considera que en la UNAC se habla de salud mental de forma adecuada?

Adicionalmente, más de la mitad de los encuestados manifestaron que en caso de necesitar apoyo en materia de salud mental, no tienen claro cómo podrían recibir asesoría o ayuda para dichos problemas. Lo que deja en evidencia entre los estudiantes de Licenciatura en Música que no ha habido una correcta discusión de estos temas ni una correcta divulgación de los servicios que la universidad ofrece en esta materia, se puede observar estos resultados en la figura 6.

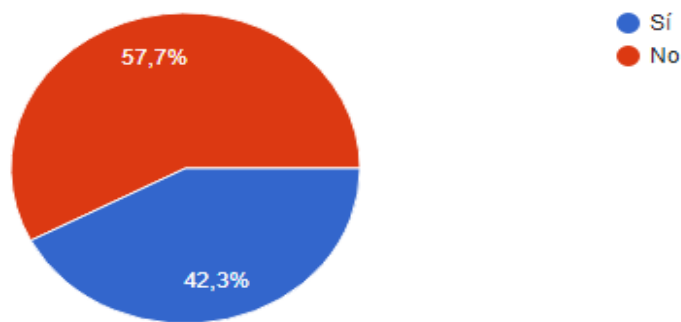


Figura 6. ¿Sabe cómo podría recibir asesoría o ayuda en caso de necesitar apoyo con asuntos de salud mental en la universidad?

En la figura 7, se puede observar que todos los encuestados manifestaron que consideran que una salud mental óptima influencia de forma positiva su desempeño y experiencia como músico. El 80,8% de los encuestados manifestaron además que consideran necesario que se discutan más los temas relacionados con salud mental y las rutas de atención disponibles para los estudiantes, a fin de garantizar una salud mental óptima.

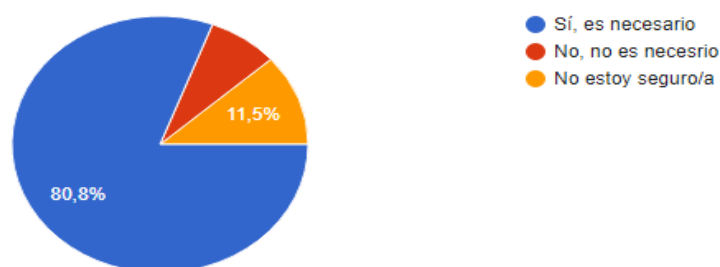


Figura 7. ¿Considera que debería haber mayor discusión sobre asuntos de salud mental y las rutas de acción disponibles para los estudiantes?

Ficha de Análisis Documental

Algunos resultados a resaltar desde la ficha de análisis documental son:

Diferentes documentos concuerdan en un punto principalmente expuesto en el trabajo de R. Erol Demirbatir (2012) titulado *Undergraduate Music Student's Depression, Anxiety and Stress Levels: A Study from Turkey* en donde se destacan diferentes estresores como la competencia, el miedo al fracaso y ansiedad generalizada al no obtener los resultados deseados, que causan una baja en el desempeño de los estudiantes y por esto su salud mental se veía también afectada.

En los estudios específicos realizados con estudiantes de música se concluye que la relación maestro-estudiante juega un papel fundamental y puede actuar como arma de doble filo a la hora de practicar el instrumento énfasis.

Hablar de salud mental y dar a conocer a los estudiantes las formas en las que pueden ser atendidas sus necesidades, ha ayudado a mejorar su experiencia de estudio.

El correcto manejo de la frustración y la ansiedad en el estudio y la práctica de su arte, permitirán evaluar de manera objetiva sus falencias y le permitirán mantener una motivación estable y evitar afectar su desempeño académico.

Carmen Cecilia Caballero-Dominguez, Orlando González Gutierrez y Jorge E. Palacio Sañudo (2015) expresan en su trabajo *Relación del burnout y el engagement con depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios* un factor que otros autores consideraron importante entre estudiantes músicos y no músicos: el sobre entrenamiento.

El sobre entrenamiento además de causar posibles lesiones físicas, en materia de salud mental muestra que los estudiantes bajan su desempeño al no tener una recompensa equivalente al esfuerzo que aparentemente están realizando.

En general, en la gran mayoría de los documentos revisados y documentados en la ficha de análisis documental se evidencia que el hecho de crear una discusión sobre salud mental y exponer temas relacionados a los estudiantes, representa un gran avance y beneficia a los estudiantes en sus procesos académicos y de autoconocimiento. Se resalta también la importancia de distinguir a los estudiantes que pueden tener factores de riesgo definidos por su experiencia personal o círculo social que potencialmente representen un riesgo para su vida o para su permanencia en la universidad.

Capítulo Cinco – Conclusiones

Una vez terminado el proceso investigativo se puede concluir:

1. Los estudiantes de Licenciatura en Música de la UNAC perciben su salud mental y su desempeño en el instrumento énfasis de diferentes maneras, entre las cuales sobresalen: a) La salud mental es importante para mantener un buen desempeño académico, b) La práctica del instrumento depende directamente de un buen estado mental, c) Es necesario prestar más atención a la salud mental para evitar decaer y perder el enfoque.
2. El concepto que tienen los estudiantes de Licenciatura en Música de la UNAC sobre salud mental posee los siguientes elementos en común: a) Es un tema importante y debería discutirse de forma más regular con los estudiantes, b) Los mecanismos de ayuda deben darse a conocer de forma más efectiva para sacar el mejor provecho de estos.
3. Entre los principales factores que afectan el desempeño de los estudiantes en su instrumento énfasis basados en su propia experiencia se tienen: la técnica del instrumento, frustración, ansiedad, presión por altas expectativas, mal manejo del tiempo y el aprendizaje de manera virtual derivado de la contingencia por la Pandemia de enfermedad por coronavirus 2020.
4. Los mecanismos de acción que posee UNAC, en materia de salud mental son: Capellanía para recibir acompañamiento a manera de consejería, atención psicológica y acompañamiento académico desde el Centro de Apoyo al Estudiante y

recientemente la realización de charlas enfocadas al manejo de las emociones y acercamiento a los estudiantes de forma virtual.

Lista de Referencias

- Balanza Galindo, S., Morales Moreno I., Guerrero Muñoz, J. (2009). *Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados*. España. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- Caballero-Dominguez, C. C., González Gutierrez, O., Palacio Sañudo, J. E. (2015). *Relación del burnout y el engagement con depression, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Colombia. Universidad del Magdalena.
- Demirbatir, R. E. (2012). *Undergraduate Music Student's Depression, Anxiety and Stress Levels: A Study from Turkey*. Turquía. Procedia – Social and Behavioral Sciences 46
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). *Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students*. American journal of orthopsychiatry, 77(4), 534-542.
- García Gómez, M. (2017). *Las enfermedades profesionales de los músicos, el precio de la perfección*. España. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Londoño Palacio, O. L., Maldonado Granados, L. F., & Calderón Villafañez, L. C. (2014). *Guías para construir estados del arte*.
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Invertir en Salud Mental*. Ginebra. Biblioteca de la OMS.
- Reynoso Vargas, K. M. (2018). *Caracterización del Síndrome de Sobreentrenamiento en músicos estudiantes de nivel licenciatura*. México. Escuela Superior de Música de la Universidad Juárez del Estado de Durango.

- Reynoso Vargas, K. M. (2015). *Estresores psicosociales del síndrome de Sobreentrenamiento en músicos universitarios*. México. Escuela Superior de Música de la Universidad Juárez del Estado de Durango.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. B. (2014). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México, México: McGRAW-HILL/interamericana editores S.A.
- Serrano Barquín, C., Rojas García, A., Ruggero, C. (2012). *Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. México. Universidad Intercontinental Distrito Federal.
- Vargas, K. M. R. (2018). *Caracterización del Síndrome de Sobreentrenamiento en músicos Estudiantes de Nivel Licenciatura* (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA).
- Wristen, B. G. (2013). *Depression and Anxiety in University Music Students*. SAGE Journals Col 31, 2, 2013.

Anexos

Anexo A. Ficha de Análisis Documental

Información del documento			Principales aspectos que aborda sobre la salud mental para los estudiantes universitarios	Propuestas para la solución o tratamiento de las problemáticas	Rutas de atención específicas mencionadas
Título	Autores	Año			
Las enfermedades profesionales de los músicos, el precio de la perfección	Montserrat García Gómez	2017	Cuantificación y descripción de problemas de salud general en músicos como enfermedades profesionales.	Categorización adecuada de las enfermedades de los músicos y reconocer factores que contribuyen a las mismas.	Reconocimiento de las afectaciones a la salud mental, reforzar medidas de prevención ergonómicas, la formación e incorporación de fisioterapeutas.
Depression and Anxiety in University Music Students	Brenda G. Wristen	2013	Atención sobre la influencia que pueden tener los docentes sobre los estudiantes desde la educación básica y media, y cómo favorece la misma al discutir asuntos académicos y de salud mental.	Reconocimiento de la formación de los docentes de música en materia de salud mental y acompañamiento en caso de requerir tratamiento o remisión a un especialista.	Dialogo con los estudiantes para promover la aceptación de tratamiento en caso de ser necesario y dialogo de los docentes con profesionales en caso de necesitar asesoría o demisiones.
Undergraduate Music Student's Depression, Anxiety and Stress Levels: A Study from Turkey	R. Erol Demirbatir	2012	Estudio demográfico para considerar las diferencias de ánimo entre estudiantes dependiendo su género, grado o semestre y estatus económico o social.	Consideración de factores de riesgo y estrategias claras para un acompañamiento continuo desde el principio de la carrera.	Identificación del status económico general de los estudiantes y atención a su rendimiento académico.
Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores Académicos y Sociofamiliares Asociados	Serafín Balanza Galindo, Isabel Morales Moreno y Joaquín Guerrero Muñoz	2009	Análisis de la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión relacionados con la carga académica y factores específicos relacionados con la familia u obligaciones externas.	Discusión sobre la situación social de los estudiantes para reconocer factores de riesgo.	No hay rutas de acción específicas.

SALUD MENTAL Y DESEMPEÑO EN EL INSTRUMENTO ÉNFASIS DE LOS ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN MÚSICA DE LA UNAC: PERCEPCIONES Y EXPERIENCIAS

25

Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios	Carolina Serrano Barquín, Adelaida Rojas García y Camilo Ruggero	2012	Relación del rendimiento escolar en niveles universitarios con estados de depresión y ansiedad.	Caracterización clara de los factores que afectan el rendimiento académico tales como: factores económicos, políticos, sociales, familiares, cognitivos, físicos, entre otros.	No hay rutas específicas de acción.
Relación del burnout y el engagement con depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios	Carmen Cecilia Caballero-Domínguez, Orlando González Gutiérrez, Jorge E. Palacio Sañudo	2015	Vigor, absorción, dedicación e ineficacia académica como principales factores contribuyentes al bajo desempeño y agotamiento de los estudiantes universitarios.	Atención especial a temas de salud mental para tener más información al respecto y poder crear estrategias claras y eficaces que permitan prevenir y tratar dichos problemas.	Ninguna ruta específica. Sugerencia de creación de acciones preventivas y atención al rendimiento académico para evitar la deserción.
Caracterización del síndrome de sobreentrenamiento en músicos estudiantes de nivel licenciatura	Karla María Reynoso Vargas	2018	Caracterización específica de estresores, síntomas, confrontación y rehabilitación presentes en el síndrome de sobreentrenamiento.	Consideración e inclusión de profesionales a los que les competen este tipo de problemas: músicos, médicos, psicólogos, pedagogos, directores de instituciones incluyendo a gestores culturales y managers.	Discusiones más efectivas sobre salud mental para desarrollar planes de prevención e identificación de factores desde el nivel pedagógico hasta el administrativo.
Estresores psicosociales del síndrome de sobreentrenamiento en músicos universitarios	Karla María Reynoso Vargas	2015	Riesgos específicos a nivel físico de cada instrumento y a nivel psicológico el estrés, ansiedad y deterioro de los estados de ánimo como factores que contribuyen a la formación de trastornos depresivos.	Mayor orientación pedagógica a los docentes, la identificación de los posibles causantes de sobreentrenamiento y formas de abordar estos problemas también de forma preventiva.	Desarrollo del campo clínico-musical y creación de alternativas para capacitar a los docentes.

SALUD MENTAL Y DESEMPEÑO EN EL INSTRUMENTO ÉNFASIS DE LOS ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN MÚSICA DE LA UNAC: PERCEPCIONES Y EXPERIENCIAS

Prevalence and of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students	Daniel Einsberg, Sarah Gollust, Ezra Golberstein y Jennifer Hefner	2007	Datos epidemiológicos recopilados al considerar la salud mental de estudiantes universitarios como un asunto de salud pública.	Prestar atención especialmente a los universitarios e implementar acciones preventivas para evitar que aparezcan nuevos problemas o agravar condiciones existentes.	Consejería y atención generalizada a los residentes de dormitorios universitarios.
--	--	------	--	---	--

Anexo B. Guía de Entrevista

Fecha: Hora:

Nombre entrevistado:

Semestre:

Instrumento énfasis:

Preguntas:

Categoría	Subcategorías	Preguntas para realizar en la entrevista
Motivación	Personales, intrínseca, contexto, grupales.	¿Cuál fue su principal motivación para elegir su instrumento énfasis? ¿Cómo cree que afecta la competencia su desempeño? ¿Cuál es el principal obstáculo a la hora de practicar el instrumento?
Dificultades o limitaciones técnicas.	Técnica del instrumento, proceso docente/estudiante, disponibilidad del instrumento (casa/universidad), tiempo de práctica para el instrumento,	¿Cuántas horas dedica a la práctica de su instrumento? ¿Ha tenido con facilidad acceso a su instrumento énfasis? ¿Considera que la técnica que requiere su instrumento es desafiante? ¿Dónde suele practicar su instrumento énfasis? ¿Cómo ha sido su experiencia con sus docentes de instrumento?
Física	Limitaciones, lesiones o enfermedades	¿Considera que posea alguna característica física que le dificulte la práctica de su instrumento? ¿Ha sufrido lesiones derivadas de la práctica de su instrumento?
Generalidades	Percepción personal de acuerdo con la experiencia.	A grandes rasgos ¿cómo considera que ha sido su experiencia con el instrumento y su desempeño a través de su carrera? ¿Ha notado cambios en su desempeño por la pandemia de enfermedad por coronavirus 2020?

Anexo C. Cuestionario

1. ¿Qué semestre está cursando actualmente?
2. ¿Cuál es su instrumento énfasis?
3. En una escala de 1 a 10 ¿Dónde ubicaría su nivel de motivación para practicar su instrumento al iniciar la carrera?
4. En una escala de 1 a 10 ¿Dónde ubicaría su nivel de motivación para practicar su instrumento actualmente?
5. Seleccione los factores que influyen de manera más significativa en su motivación (sea positiva o negativamente)
6. En una escala de 1 a 10 ¿Cuánto considera que la contingencia por la pandemia de enfermedad por coronavirus 2020 ha afectado su desempeño en su instrumento énfasis?
7. ¿Considera que en la UNAC se habla de salud mental de forma adecuada?
8. ¿Sabe cómo podría recibir asesoría o ayuda en caso de necesitar apoyo con asuntos de salud mental en la universidad?
9. ¿Considera que debería haber mayor discusión sobre asuntos de salud mental y las rutas de acción disponibles para los estudiantes?
10. ¿Cree que una salud mental óptima influencia de forma positiva su desempeño como músico?

Enlace al cuestionario online: shorturl.at/gmAL9