J-40402082-9

Fundación Aula Virtual

Aula Virtual



Generando Conocimiento

http://www.aulavirtual.web.ve

ISSN: 2665-0398

Deposito Legal: LA2020000026

Vol. 7 Nº 14 Año 2026

Periodicidad Continua

ISSN: 2665-0398

AulaVirtual
Generando Conocimiento

REVISTA CIENTÍFICA AULA VIRTUAL

Director Editor:

- Dra. Leidy Hernández PhD.
- Dr. Fernando Bárbara

Consejo Asesor:

- MSc. Manuel Mujica
- MSc. Wilman Briceño
- Dra. Harizmar Izquierdo
- Dr. José Gregorio Sánchez

Revista Científica Arbitrada de Fundación Aula Virtual

Email: revista@aulavirtual.web.ve
URL: http://aulavirtual.web.ve/revista



ISSN: 2665-0398
Depósito Legal: LA2020000026
País: Venezuela
Año de Inicio: 2020
Periodicidad: Continua
Sistema de Arbitraje: Revisión por pares. "Doble Ciego"
Licencia: **Creative Commons** CC BY NC ND
Volumen: 7
Número: 14
Año: 2026
Período: Enero 2026 - Junio 2026 (continua)
Dirección Fiscal: Av. Libertador, Arca del Norte, Nro. 52D, Barquisimeto estado Lara, Venezuela, C.P. 3001

La Revista seriada Científica Arbitrada e Indexada **Aula Virtual**, es de acceso abierto y en formato electrónico; la misma está orientada a la divulgación de las producciones científicas creadas por investigadores en diversas áreas del conocimiento. Su cobertura temática abarca Tecnología, Ciencias de la Salud, Ciencias Administrativas, Ciencias Sociales, Ciencias Jurídicas y Políticas, Ciencias Exactas y otras áreas afines. Su publicación es **CONTINUA**, indexada y arbitrada por especialistas en el área, bajo la modalidad de doble ciego. Se reciben las producciones tipo: *Artículo Científico* en las diferentes modalidades cualitativas y cuantitativas, *Avances Investigativos*, *Ensayos, Reseñas Bibliográficas, Ponencias o publicaciones derivada de eventos*, y cualquier otro tipo de investigación orientada al tratamiento y profundización de la información de los campos de estudios de las diferentes ciencias. La Revista **Aula Virtual,** busca fomentar la divulgación del conocimiento científico y el pensamiento crítico reflexivo en el ámbito investigativo.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

AulaVirtual
Generando Conocimiento

ISSN: 2665-0398

MUSICOTERAPIA Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES: TEVISIÓN DE LA LITERATURA CIENTÍFICA RECIENTE

MUSIC THERAPY AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS: A REVIEW OF RECENT SCIENTIFIC LITERATURE

Tipo de Publicación: Artículo Científico
Área del Conocimiento: Ciencias Sociales y Aplicadas
Recibido: 09/09/2026
Aceptado: 02/11/2026
Publicado: 03/11/2026
Código Único AV: e864
Páginas: 1(2106-2127)
DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.23916507

Autores:
Teófila Miraval Carrillo
Licenciada en Educación Inicial
Maestra en Educación, mención en Docencia y Gestión Educativa
https://orcid.org/0000-0002-9893-7314
E-mail: mmiravalca10@ucvvirtual.edu.pe
Afiliación: Universidad César Vallejo
País: República del Perú

Elsa Luz Rojas Acevedo
Licenciada en Educación
Maestra en Psicología Educativa
https://orcid.org/0009-0007-7742-4521
E-mail: erojasac67@ucvvirtual.edu.pe
Afiliación: Universidad César Vallejo
País: República del Perú

Resumen

El estudio tuvo como objetivo analizar la evidencia científica reciente sobre la aplicación de la musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes, mediante una revisión de la literatura científica. Se desarrolló una revisión siguiendo los lineamientos del protocolo PRISMA. La búsqueda se realizó en Scopus y, tras el proceso de identificación, selección y elegibilidad, se incluyeron 13 artículos. La información se organizó mediante una matriz de extracción y se analizó a través de una síntesis descriptiva e interpretativa orientada a reconocer características metodológicas, tipos de intervención y resultados reportados. Los resultados mostraron una diversidad de diseños, con predominio de enfoques cualitativos y presencia de estudios experimentales, correlacionales, descriptivos y de síntesis. Las intervenciones incluyeron modalidades activas, grupales y receptivas, como canto, improvisación, movimiento, ejecución instrumental y escucha musical. En general, se observaron efectos favorables sobre ansiedad, regulación emocional, relajación, autoeficacia y afrontamiento de demandas académicas. No obstante, la evidencia no fue uniforme, ya que el metaanálisis revisado no encontró una reducción estadísticamente significativa del estrés frente al grupo control. Se concluyó que la musicoterapia presentó resultados promisorios como recurso complementario, con mayor consistencia para reducir la ansiedad y favorecer la regulación emocional.

Palabras Clave Musicoterapia, estrés académico, estudiantes, regulación emocional.

Abstract

The study aimed to analyze recent scientific evidence regarding the use of music therapy to reduce academic stress among students through a review of the scientific literature. The review was conducted following PRISMA protocol guidelines. The search was performed in Scopus, and following the identification, selection, and eligibility processes, 13 articles were included. Data were organized using an extraction matrix and analyzed through a descriptive and interpretive synthesis focused on identifying methodological characteristics, intervention types, and reported outcomes. The results revealed a variety of study designs, with a predominance of qualitative approaches alongside experimental, correlational, descriptive, and synthesis studies. Interventions included active, group-based, and receptive modalities, such as singing, improvisation, movement, instrumental performance, and music listening. Overall, favorable effects were observed regarding anxiety, emotional regulation, relaxation, self-efficacy, and coping with academic demands. However, the evidence was inconsistent; notably, the meta-analysis included in the review found no statistically significant reduction in stress compared to the control group. The study concluded that music therapy shows promise as a complementary resource, demonstrating greater consistency in reducing anxiety and fostering emotional regulation.

Keywords Music therapy, academic stress, students, emotional regulation.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

Introducción

El estrés académico es reconocido como una problemática relevante dentro de los procesos educativos por su relación con las exigencias que enfrentaron los estudiantes durante su formación. La carga de actividades, las evaluaciones, el cumplimiento de tareas y las responsabilidades asociadas con la vida universitaria pudieron generar respuestas de tensión que afectaron el bienestar y el desempeño académico. Ayabaca & Jaramillo (2023) abordaron de manera específica la relación entre estrés académico y musicoterapia en estudiantes, mientras que Avilés Estrada (2023) examinó la musicoterapia como estrategia de afrontamiento dentro del ámbito educativo. Estas investigaciones recientes reforzaron la necesidad de atender el estrés académico mediante alternativas orientadas al bienestar estudiantil, en concordancia con trabajos previos que ya habían señalado su influencia sobre el rendimiento universitario y la necesidad de estrategias para reducirlo (Armenta Zazueta et al., 2020; Magro Lazo et al., 2018).

Frente a esta problemática, distintas investigaciones exploraron recursos complementarios para favorecer la regulación emocional y la recuperación frente a situaciones de tensión. Entre ellos, la música adquirió interés por sus posibilidades de aplicación en contextos educativos. Faus et al., (2019) estudiaron la recuperación de la calma ante el estrés académico mediante la música, y Faus Rodríguez (2021) profundizó en la recuperación del estrés a través de la audición musical. Estas contribuciones mostraron que la experiencia musical podía utilizarse frente a situaciones académicas exigentes y, al mismo tiempo, evidenciaron la necesidad de diferenciar la escucha musical general de las intervenciones estructuradas con fines terapéuticos (Faus et al., 2019; Faus Rodríguez, 2021).

La musicoterapia fue estudiada como una intervención aplicable a necesidades emocionales, sociales y educativas. Teixeira dos Reis & Reinaldo da Silva (2021) examinaron su uso como apoyo al aprendizaje, al desarrollo cognitivo, a la expresión emocional y a la socialización, mientras que Muñoz (2023) analizó factores relacionados con las sesiones de musicoterapia. En el ámbito educativo, Vásquez-Alburqueque & Chunga-Amaya (2022) abordaron la aplicación de técnicas de musicoterapia en estudiantes universitarios de modalidad virtual, y Avilés Estrada (2023) la examinó como estrategia de afrontamiento desde una perspectiva vinculada con las neurociencias. Estas publicaciones mostraron que la musicoterapia podía adaptarse a diferentes contextos y propósitos relacionados con el bienestar y la experiencia educativa (Teixeira dos Reis & Reinaldo da Silva, 2021; Avilés Estrada, 2023).

Su aplicación también fue analizada en situaciones específicas como la presión, ansiedad y

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

ISSN: 2665-0398

desempeño. Ruiz (2021) planteó una propuesta de intervención dirigida a la ansiedad escénica en estudiantes de piano, mientras que Bancalari & Oliva (2012) evaluaron el efecto de la musicoterapia sobre los niveles de estrés en usuarios internos de una clínica universitaria de odontología. Aunque ambos trabajos se desarrollaron en contextos diferentes, coincidieron en relacionar el uso terapéutico de la música con experiencias de tensión vinculadas a las exigencias formativas. En esta misma línea, Ayabaca & Jaramillo (2023) abordaron directamente la relación entre estrés académico y musicoterapia en Ecuador, reforzando el interés por examinar este recurso dentro de escenarios educativos latinoamericanos (Ruiz, 2021; Ayabaca & Jaramillo, 2023).

Las publicaciones recientes también mostraron modalidades grupales, participativas y adaptativas. Blagojević & Habe (2026) estudiaron el bienestar juvenil a través del canto coral, destacando una forma de participación musical colectiva vinculada con dimensiones emocionales y sociales. Por su parte, Bensimon & Riabzev (2026) desarrollaron el modelo A-CARE a partir de prácticas adaptativas de musicoterapia en situaciones de emergencia y trauma colectivo. Aunque estos estudios no se limitaron al estrés académico, ampliaron la comprensión sobre las formas en que la música podía utilizarse para favorecer regulación, contención y bienestar en situaciones de elevada tensión, aportando elementos útiles para comprender la diversidad de intervenciones musicales dirigidas a poblaciones educativas (Blagojević & Habe, 2026; Bensimon & Riabzev, 2026).

En conjunto, la literatura disponible mostró una notable diversidad en la forma de abordar la relación entre música, musicoterapia y estrés académico. Algunas investigaciones se concentraron en la audición musical y la recuperación de la calma, como las de Faus et al., (2019) y Faus Rodríguez (2021), mientras que otras examinaron intervenciones de musicoterapia en contextos educativos específicos, como Bancalari & Oliva (2012), Vásquez-Alburqueque & Chunga-Amaya (2022) y Ayabaca & Jaramillo (2023). También se identificaron estudios orientados a la ansiedad escénica, el afrontamiento y el bienestar juvenil. Esta variedad evidenció que las investigaciones no respondieron a una única modalidad de intervención, población o contexto, lo que dificultó obtener una visión integrada del campo (Faus Rodríguez, 2021; Ayabaca & Jaramillo, 2023).

La heterogeneidad observada también se manifestó en los propósitos de las intervenciones y en las variables examinadas. Avilés Estrada (2023) abordó la musicoterapia como estrategia de afrontamiento en el ámbito educativo, Vásquez-Alburqueque & Chunga-Amaya (2022) analizaron

Revista Aula Virtual, ISSN: 2665-0398; Periodicidad: Continua
Volumen: 7, Número: 14, Año: 2026 (Enero 2026 - Junio 2026)
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

técnicas aplicadas a estudiantes universitarios y Ruiz (2021) se concentró en la ansiedad escénica de estudiantes de piano. A ello se sumaron investigaciones sobre bienestar juvenil y prácticas adaptativas en situaciones de tensión, como las de Blagojević & Habe (2026) y Bensimon & Riabzev (2026). Esta amplitud hizo necesario organizar la evidencia científica reciente considerando tanto las características metodológicas como las modalidades de intervención y los resultados reportados, con el propósito de reconocer tendencias, coincidencias y diferencias dentro de la literatura disponible (Avilés Estrada, 2023; Blagojević & Habe, 2026).

En este contexto, resultó pertinente desarrollar una revisión de la literatura científica reciente que permitiera integrar los estudios realizados desde diferentes perspectivas y delimitar con mayor precisión el conocimiento disponible sobre la musicoterapia y el estrés académico. La revisión permitió examinar cómo se habían diseñado las investigaciones, qué tipos de intervenciones habían sido utilizados y cuáles fueron los principales resultados reportados en estudiantes. Esta necesidad de sistematización se sustentó en la coexistencia de trabajos centrados en audición musical, técnicas musicoterapéuticas, estrategias de afrontamiento y experiencias musicales grupales, como se observó en Faus et al., (2019), Ayabaca & Jaramillo (2023), Avilés Estrada (2023) y Blagojević & Habe (2026). La organización de esta evidencia buscó ofrecer una lectura más clara del campo y de sus principales tendencias (Faus et al., 2019; Ayabaca & Jaramillo, 2023).

Después de lo expuesto se vio necesario plantear como objetivo general de la investigación, analizar la evidencia científica reciente sobre la aplicación de la musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes, mediante una revisión de la literatura científica. A partir de este propósito, se plantearon como objetivos específicos examinar las características metodológicas de los estudios relacionados con la aplicación de la musicoterapia para disminuir el estrés académico; identificar los tipos de intervenciones de musicoterapia utilizados en estudios sobre estrés académico en estudiantes; y describir los resultados reportados en la literatura científica respecto a la efectividad de la musicoterapia en la reducción del estrés académico.

Metodología

El estudio se desarrolló mediante una revisión de la literatura científica orientada a analizar la evidencia disponible sobre la aplicación de la musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes. Para organizar el proceso de identificación, selección, elegibilidad e inclusión de las publicaciones se siguieron los lineamientos del protocolo PRISMA (Page et al., 2021), lo que permitió establecer una secuencia sistemática para la recuperación y depuración de los documentos

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

ISSN: 2665-0398

hasta conformar el conjunto final de estudios analizados.

La búsqueda bibliográfica se realizó en la base de datos Scopus, mediante el acceso institucional disponible a través del sistema MyLoft de la Universidad César Vallejo, entre el 1 y el 10 de agosto de 2026. Para la recuperación de la información se utilizaron términos en español e inglés relacionados con las categorías centrales del estudio, combinados mediante los operadores booleanos AND y OR. La ecuación de búsqueda se estructuró de la siguiente manera: TITLE-ABS-KEY (("music therapy" OR musicoterapia) AND ("academic stress" OR "test anxiety" OR anxiety OR "emotional regulation" OR wellbeing) AND (student* OR estudiantes)). La búsqueda se efectuó en los campos título, resumen y palabras clave.

Posteriormente, se aplicaron límites correspondientes al periodo de publicación 2021-2026, tipo de documento artículos científicos y artículos de revisión, idiomas inglés y español y publicaciones vinculadas principalmente con las áreas de ciencias sociales, psicología, educación y profesiones de la salud. La búsqueda inicial permitió identificar 139 registros. Después de aplicar estos límites se eliminaron 86 documentos que no correspondían al periodo establecido, al tipo de publicación, a los idiomas seleccionados o a las áreas temáticas relacionadas con el objeto de estudio, quedando 53 registros para la revisión de títulos y resúmenes.

Como criterios de inclusión se consideraron publicaciones científicas relacionadas con la utilización de la música o la musicoterapia en contextos educativos y cuyos resultados abordaran estrés académico, ansiedad, bienestar o regulación emocional en estudiantes. Se admitieron investigaciones con distintos diseños metodológicos, debido a que la literatura localizada comprendió estudios cualitativos, cuantitativos, experimentales, correlacionales y descriptivos, además de investigaciones de síntesis de evidencia. Esta amplitud permitió examinar las diferentes formas en que se había estudiado el fenómeno y respondió a los objetivos planteados, especialmente al análisis de las características metodológicas, los tipos de intervención y los resultados reportados.

Como criterios de exclusión se consideraron los documentos que, luego de la revisión del título, resumen o texto completo, no presentaban una relación suficiente con el propósito de la revisión o no aportaban información pertinente para las categorías de análisis definidas. También se excluyeron aquellos estudios cuyo contenido no permitía identificar información relacionada con las características metodológicas, las intervenciones musicales o musicoterapéuticas y los resultados vinculados con las variables consideradas en el estudio.

Revista Aula Virtual, ISSN: 2665-0398; Periodicidad: Continua
Volumen: 7, Número: 14, Año: 2026 (Enero 2026 - Junio 2026)
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

El proceso de selección siguió las fases establecidas en el flujograma PRISMA (Page et al., 2021). En la etapa de identificación se localizaron inicialmente 139 registros en Scopus. Posteriormente, se aplicaron los límites previamente establecidos respecto al periodo de publicación 2021-2026, tipo documental artículos científicos y artículos de revisión, idiomas inglés y español y áreas temáticas vinculadas con ciencias sociales, psicología, educación y profesiones de la salud. Como resultado de la aplicación de estos límites, se excluyeron 86 registros por no cumplir con uno o más de dichos criterios, quedando 53 registros para el examen de títulos y resúmenes. En esta etapa se excluyeron 28 artículos por no ajustarse al propósito de la revisión, por lo que se intentó recuperar el texto completo de 25 publicaciones. Dos documentos no pudieron ser recuperados y 23 fueron considerados para la evaluación de elegibilidad. Tras la revisión del contenido completo, se excluyeron 10 estudios por no encontrarse suficientemente alineados con los objetivos de la investigación. Finalmente, se incluyeron 13 artículos para la revisión y el análisis de resultados.

Para organizar la información se elaboró una matriz de extracción de datos vinculada con los objetivos específicos del estudio. En ella se registraron el autor y año de publicación, diseño metodológico, participantes e instrumentos utilizados; posteriormente, se sistematizaron los tipos y características de las intervenciones musicales o musicoterapéuticas; finalmente, se recopilaron los principales resultados y su impacto reportado sobre el estrés académico, la ansiedad y otras respuestas relacionadas. Esta organización permitió estructurar la evidencia en los tres cuadros que conformaron la sección de resultados.

El análisis de la información se realizó mediante una síntesis descriptiva e interpretativa de los estudios incluidos. Se examinaron las similitudes y diferencias entre los diseños metodológicos y los instrumentos empleados, las características de las intervenciones y los efectos reportados sobre el estrés académico y variables relacionadas. A partir de este procedimiento se identificaron patrones, convergencias y diferencias entre las investigaciones, lo que permitió responder de manera articulada a los tres objetivos específicos planteados y presentar los resultados de acuerdo con cada uno de ellos.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

ISSN: 2665-0398

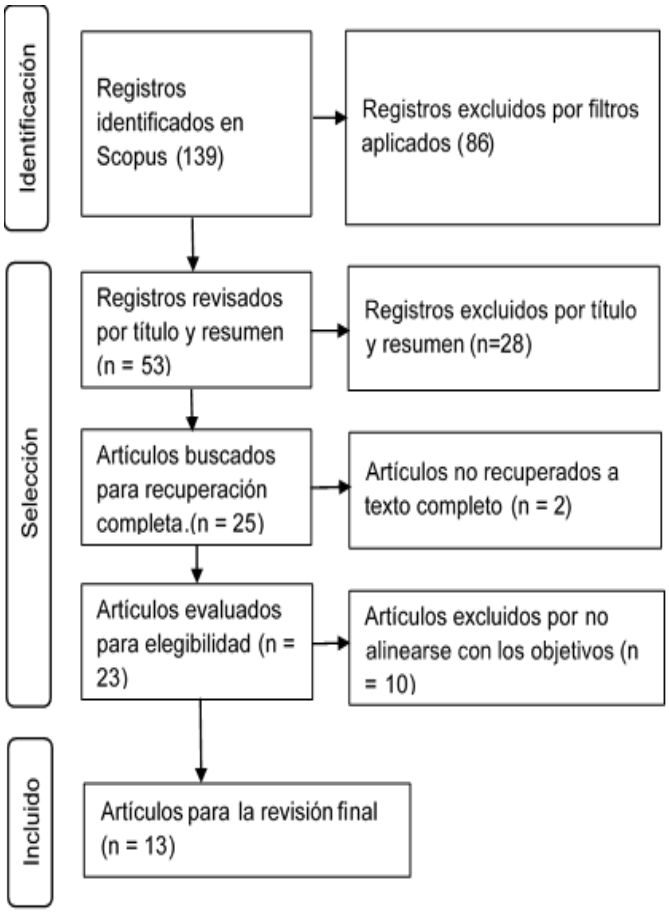


Figura 1. Diagrama método Prisma

Desarrollo

Los artículos revisados se presentan bajo el esquema de los objetivos planteados, en ese sentido, se presentan tres cuadros los cuales analizan el detalle de cada propósito específico.

Características metodológicas de los estudios sobre musicoterapia y estrés académico		
Autor y año	**Diseño metodológico**	**Instrumentos utilizados**
Bond & Petronzi (2026)	Estudio cualitativo fenomenológico interpretativo con cinco docentes de música experimentados, seleccionados mediante muestreo intencional y voluntario para explorar ansiedad interpretativa infantil.	Entrevistas semiestructuradas con guía estandarizada, grabadas en audio, transcritas literalmente y analizadas mediante los principios del análisis fenomenológico interpretativo.

Revista Aula Virtual, ISSN: 2665-0398; Periodicidad: Continua
Volumen: 7, Número: 14, Año: 2026 (Enero 2026 - Junio 2026)
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

Blagojević & Habe (2026)	Estudio cualitativo con cinco grupos focales semiestructurados y 26 jóvenes coristas serbios de 15 a 24 años, seleccionados mediante muestreo intencional diverso.	Se emplearon entrevistas semiestructuradas grupales, grabaciones de audio, transcripciones y MAXQDA para codificación temática guiada por los modelos teóricos SDT y PERMA.
Bensimon & Riabzev (2026)	Estudio cualitativo con 15 musicoterapeutas israelíes, seleccionados mediante muestreo bola de nieve, con análisis temático inductivo y verificación posterior de participantes.	Se emplearon entrevistas semiestructuradas por Zoom, preguntas abiertas, entrevistas de seguimiento, transcripciones literales, análisis temático inductivo y verificación mediante member-checking.
Sağırkaya & Torun (2026)	Estudio experimental pretest-postest con 49 estudiantes de secundaria, asignados aleatoriamente a grupos de musicoterapia y clase de música curricular.	Se utilizaron la Westside Test Anxiety Scale, formularios de participantes, evaluación final, entrevistas semiestructuradas y análisis estadístico mediante IBM SPSS 25.
Wang (2026)	Estudio experimental de medidas repetidas con 102 universitarios chinos, comparando tres condiciones musicales en estudiantes con y sin dificultades específicas de aprendizaje.	Se utilizaron State-Trait Anxiety Inventory, pruebas de comprensión lectora, matrices progresivas de Raven y tarea de procesamiento temporal auditivo.
Goopy & MacArthur (2026)	Revisión de alcance siguiendo PRISMA-ScR, con protocolo registrado; recuperó 423 fuentes en nueve bases y analizó finalmente 30 estudios seleccionados.	Se emplearon nueve bases de datos, Zotero y formulario de extracción para metodología, contexto, participantes, instrumentos de bienestar, teorías y hallazgos.
Song (2026)	Estudio cuantitativo correlacional mediante encuesta, con 544 estudiantes de cuarto a sexto grado, analizado mediante ecuaciones estructurales y análisis multigrupo.	Se utilizaron escalas de sensibilidad al rechazo, bienestar psicológico y adaptación escolar, además de SPSS 24.0 y AMOS 24.0.
Laidlaw (2026)	Estudio cualitativo autoetnográfico analítico, basado en reflexión profesional del docente de música durante la pandemia y análisis temático deductivo de experiencias educativas.	Se utilizaron fotografías de aula, planes de clase, artículos periodísticos, autoentrevista, viñeta narrativa y análisis temático reflexivo mediante códigos previamente establecidos.
Mazzarolo et al., (2026)	Estudio descriptivo mediante cuestionario en línea aplicado a 52 docentes de música de enseñanza individual, centrado en estrategias para ansiedad interpretativa.	Se utilizó cuestionario Qualtrics con preguntas cerradas, escala Likert de efectividad y respuestas abiertas sobre estrategias utilizadas y preferencias estudiantiles percibidas.
Hadar et al., (2026)	Estudio cualitativo con nueve padres desplazados y una musicoterapeuta, basado en entrevistas semiestructuradas posteriores y análisis temático de experiencias familiares.	Se utilizaron entrevistas semiestructuradas, cuestionario preintervención, grabaciones por Zoom, transcripciones traducidas y análisis temático según el procedimiento de Braun y Clarke.
Dalli & Pehlivan (2026)	Metaanálisis conforme a PRISMA, integrando 34 ensayos controlados aleatorizados y clínicos, con 2.841 estudiantes pertenecientes a distintas carreras de ciencias de salud.	Se utilizaron nueve bases de datos, formulario estandarizado Cochrane, herramienta Risk of Bias y RevMan 5.4 para extracción, evaluación y metaanálisis.
Wang et al., (2026)	Estudio cualitativo exploratorio con 21 estudiantes de medicina, mediante entrevistas semiestructuradas y análisis temático basado en la teoría de aprendizaje experiencial.	Se emplearon entrevistas semiestructuradas, grabaciones de audio, transcripciones literales, materiales del curso, diarios reflexivos y análisis temático según Braun y Clarke.
Chang (2026)	Investigación-acción participativa con enfoque feminista, desarrollada durante dos semestres mediante dos ciclos colaborativos con estudiantes universitarios de musicoterapia en Noruega.	Se emplearon observación participativa, cuestionarios, grupos focales, producciones artísticas, entrevistas semiestructuradas, escala de autoevaluación y análisis temático inductivo mediante NVivo 20.

Tabla 1. Características metodológicas

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

ISSN: 2665-0398

Los estudios revisados mostraron una marcada diversidad metodológica en el abordaje de la musicoterapia y las variables asociadas al estrés, la ansiedad y el bienestar en contextos educativos. Se observó un predominio de investigaciones cualitativas, principalmente mediante diseños fenomenológicos, exploratorios, autoetnográficos y de investigación-acción. Estos estudios recurrieron con frecuencia a entrevistas semiestructuradas, grupos focales, observaciones, diarios reflexivos y análisis temáticos, lo que permitió examinar las experiencias y percepciones de estudiantes, docentes, padres y profesionales vinculados con la educación musical y la musicoterapia.

Entre los estudios cualitativos, Bond & Petronzi (2026) emplearon un enfoque fenomenológico interpretativo con docentes de música, mientras que Bensimon & Riabzev (2026) desarrollaron un análisis temático inductivo con musicoterapeutas. De manera similar, Hadar et al., (2026) y Wang et al., (2026) utilizaron entrevistas semiestructuradas y procedimientos de análisis temático para examinar experiencias relacionadas con intervenciones y procesos formativos. Esta recurrencia mostró una tendencia hacia metodologías orientadas a comprender las experiencias de los participantes desde su propia perspectiva.

También se identificaron investigaciones cuantitativas y experimentales. Sağırkaya & Torun (2026) desarrollaron un diseño pretest-postest con asignación aleatoria, mientras que Wang (2026) aplicó un diseño experimental de medidas repetidas. En ambos casos se emplearon instrumentos estandarizados para evaluar ansiedad y desempeño. Por su parte, Song (2026) realizó un estudio correlacional con una muestra más amplia y utilizó ecuaciones estructurales, lo que evidenció la incorporación de procedimientos estadísticos de mayor complejidad.

Asimismo, se encontraron estudios de síntesis de evidencia. Goopy & MacArthur (2026) realizaron una revisión de alcance bajo PRISMA-ScR, mientras que Dalli & Pehlivan (2026) desarrollaron un metaanálisis que integró 34 ensayos y 2.841 estudiantes. En conjunto, los resultados evidenciaron una combinación de metodologías cualitativas, cuantitativas y de revisión, aunque destacó el uso de estrategias cualitativas y de instrumentos diversos para analizar fenómenos relacionados con la experiencia musical, la ansiedad y el bienestar en contextos educativos.

Revista Aula Virtual, ISSN: 2665-0398; Periodicidad: Continua
Volumen: 7, Número: 14, Año: 2026 (Enero 2026 - Junio 2026)
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

Tipos de intervenciones de musicoterapia utilizadas para la reducción del estrés académico		
Autor y año	**Tipo de intervención de musicoterapia**	**Características de la intervención**
Bond & Petronzi (2026)	Las estrategias de reformulación, elogio, preguntas positivas, modelado, aprendizaje vicario y referencia a logros previos para favorecer el manejo de la ansiedad.	Las estrategias buscaron fortalecer autoeficacia, normalizar errores, aceptar la ansiedad y modificar percepciones negativas vinculadas con perfeccionismo y desempeño musical.
Blagojević & Habe (2026)	Se analizó la participación en canto coral como actividad musical grupal orientada a favorecer el bienestar, la regulación emocional y la reducción del estrés estudiantil.	La participación coral incluyó ensayos grupales, canto colectivo, repertorio, apoyo del director, interacción social y presentaciones públicas en contextos escolares y extracurriculares.
Bensimon & Riabzev (2026)	Se aplicaron intervenciones individuales y grupales de musicoterapia adaptativa con canto, ritmo corporal, improvisación, grabación, rituales musicales y actividades comunitarias.	Las intervenciones utilizaron timbres calmantes, armonía simple, canto sincronizado con respiración, ritmos corporales, elección musical, improvisación y adaptación a espacios temporales.
Sağırkaya & Torun (2026)	Se aplicó musicoterapia grupal activa basada en el enfoque Neurocreative Music Therapy, orientada específicamente al manejo de ansiedad ante exámenes universitarios.	La intervención duró ocho semanas e incluyó composición, nuevas letras, improvisación, ritmo, movimiento, escucha activa, conversaciones musicales y actividades de autoexpresión.
Wang (2026)	Se compararon distintos tipos de música de fondo durante actividades académicas, destacando el uso de música relajante como estrategia para favorecer el bienestar estudiantil.	La música relajante fue instrumental, de 80–100 bpm, ritmo estable, melodía suave y armonía consonante; la no relajante superó 120 bpm.
Goopy & MacArthur (2026)	Se evaluó musicoterapia y se revisaron programas de aprendizaje musical como clases instrumentales, coros, ensambles, composición, canto, danza e intervenciones educativas.	Los programas incluyeron creación musical compartida, escucha focalizada, aprendizaje de habilidades, participación activa, empoderamiento, retroalimentación, relaciones positivas y ambientes seguros.
Song (2026)	Se compararon estudiantes participantes y no participantes en actividades musicales extracurriculares realizadas después de la jornada escolar.	Las actividades musicales extracurriculares tuvieron sesiones de 40–50 minutos; participaron 268 estudiantes, mientras 276 conformaron el grupo sin participación musical.
Laidlaw (2026)	Se analizaron experiencias pedagógicas musicales adaptadas mediante xilófonos, violines, percusión corporal y recursos audiovisuales durante restricciones sanitarias.	Las actividades musicales se adaptaron con distanciamiento físico, prohibición de canto, sanitización constante, movimiento limitado y nuevas pedagogías instrumentales para mantener participación estudiantil.
Mazzarolo et al., (2026)	Se emplearon simulación de actuaciones, aceptación de errores, relajación, ensayo mental, respiración, mindfulness y estrategias adicionales.	Las estrategias fueron aplicadas durante enseñanza musical individual, incluyendo presentaciones simuladas ante familiares, actuaciones informales, grabaciones y normalización de errores interpretativos.
Hadar et al., (2026)	Se aplicó musicoterapia grupal informada por trauma para díadas padre-hijo, combinando actividades musicales estructuradas, improvisación, movimiento, canto y ejecución instrumental.	La intervención duró ocho semanas, con sesiones semanales de 45 minutos, incorporando guitarra, percusión, canciones ucranianas, improvisación, movimiento, nanas y rituales musicales.
Dalli & Pehlivan (2026)	Se analizaron intervenciones de musicoterapia estructurada e interactiva y medicina musical mediante escucha pasiva, incluyendo música instrumental, clásica, cultural e improvisación grupal.	Las intervenciones duraron entre 10 y 180 minutos, principalmente 20–40 minutos, aplicadas antes o durante exámenes, simulaciones, prácticas clínicas y descansos.
Wang et al., (2026)	Se aplicó un curso experiencial basado en musicoterapia, con actividades Orff, ritmo, movimiento, improvisación vocal, creación musical y simulaciones terapéuticas.	El curso duró ocho semanas, con sesiones semanales de 90 minutos, integrando participación musical, reflexión, conceptualización, colaboración y experimentación práctica supervisada.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

ISSN: 2665-0398

Chang (2026)	La musicoterapia favoreció el desarrollo de grupos colaborativos de autocuidado mediante música, improvisación, movimiento, artes visuales, drama, reflexión y diálogo grupal.	El grupo principal realizó ocho sesiones semanales de 150 minutos, con actividades flexibles y cocreadas, integrando expresión artística, reflexión, interacción social y autocuidado.

Tabla 2. Tipos de intervenciones

Los estudios revisados evidenciaron una amplia variedad de intervenciones de musicoterapia orientadas a reducir el estrés, la ansiedad y otras respuestas emocionales vinculadas con el ámbito académico. Las estrategias identificadas combinaron actividades musicales activas y receptivas, aunque se observó una mayor presencia de intervenciones participativas que involucraron canto, improvisación, movimiento, ritmo, ejecución instrumental y creación musical. Estas modalidades buscaron favorecer la expresión emocional, la regulación de la ansiedad y la participación de los estudiantes mediante experiencias musicales estructuradas.

Entre las intervenciones grupales, Sağırkaya & Torun (2026) aplicaron musicoterapia activa durante ocho semanas mediante composición, improvisación, ritmo, movimiento, escucha y actividades de autoexpresión. De forma similar, Hadar et al., (2026) desarrollaron una intervención grupal informada por trauma que incorporó canto, movimiento, instrumentos e improvisación durante sesiones semanales. Wang et al., (2026) también utilizaron un programa de ocho semanas, aunque organizado como un curso experiencial basado en actividades Orff, creación musical, movimiento e improvisación. Estas propuestas coincidieron en integrar la participación activa y la interacción grupal como componentes centrales de la intervención.

También se identificaron estrategias menos estructuradas y adaptadas a las necesidades particulares de los participantes. Bensimon & Riabzev (2026) emplearon canto, ritmo corporal, improvisación y rituales musicales, mientras que Chang (2026) integró música con movimiento, artes visuales, drama, reflexión y diálogo grupal en espacios colaborativos de autocuidado. Por su parte, Mazzarolo et al., (2026) combinaron simulación de actuaciones, respiración, relajación, mindfulness y aceptación de errores dentro de la enseñanza musical individual.

En contraste, algunas intervenciones utilizaron principalmente la escucha musical. Wang (2026) comparó condiciones de música de fondo y destacó el empleo de música relajante con ritmo estable y características sonoras suaves, mientras que Dalli & Pehlivan (2026) incluyeron intervenciones de escucha pasiva aplicadas antes o durante situaciones académicamente demandantes. En conjunto, los resultados mostraron que las intervenciones de musicoterapia fueron

Revista Aula Virtual, ISSN: 2665-0398; Periodicidad: Continua
Volumen: 7, Número: 14, Año: 2026 (Enero 2026 - Junio 2026)
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

heterogéneas en duración, modalidad y recursos utilizados, pero compartieron el propósito de generar condiciones favorables para la regulación emocional y el manejo del estrés académico.

Resultados reportados sobre la musicoterapia y el estrés académico en estudiantes		
Autor y año	**Resultado reportado**	**Impacto en el estrés académico**
Bond & Petronzi (2026)	Se identificaron aceptación de la ansiedad, perfeccionismo y miedo al fracaso, además del fortalecimiento de autoeficacia mediante persuasión verbal y aprendizaje vicario.	La autoeficacia y las estrategias adaptativas favorecieron el afrontamiento de la ansiedad ante exámenes y situaciones de desempeño musical en estudiantes.
Blagojević & Habe (2026)	La participación coral se asoció con emociones positivas, menor estrés, mayor confianza, apoyo social, crecimiento personal y mejoras en habilidades musicales juveniles.	El canto coral redujo el estrés percibido tras jornadas escolares exigentes, favoreciendo también relajación, mejor ánimo y distracción de acontecimientos cotidianos estresantes.
Bensimon & Riabzev (2026)	Se desarrolló el modelo A-CARE, integrado por adaptación, contención y estabilización, activación de agencia, relación y expresión mediante prácticas musicoterapéuticas flexibles.	La musicoterapia favoreció la reducción de activación, ansiedad y tensión, fortaleciendo la regulación emocional, la sensación de seguridad y el control personal.
Sağırkaya & Torun (2026)	La ansiedad disminuyó significativamente en musicoterapia, de 39,04 a 32,92 puntos, mientras aumentó de 34,43 a 35,70 en clases musicales.	La musicoterapia grupal redujo significativamente la ansiedad ante exámenes y fortaleció automotivación, expresión personal, control interno, empatía e interacción entre pares.
Wang (2026)	La música relajante redujo significativamente la ansiedad y mejoró el aprendizaje en estudiantes con dificultades específicas, especialmente aquellos con procesamiento auditivo temporal bajo.	La música relajante disminuyó la ansiedad situacional durante actividades académicas en todos los grupos, mostrando utilidad potencial ante tareas educativas exigentes.
Goopy & MacArthur (2026)	Casi todos los estudios reportaron beneficios en bienestar individual, social y educativo, destacando confianza, autoestima, calma, pertenencia, motivación, compromiso y logro.	Se evaluó específicamente estrés académico; algunos estudios reportaron mayor calma y mejor afrontamiento del estrés, junto con motivación y compromiso educativo.
Song (2026)	Las actividades musicales moderaron significativamente las relaciones entre sensibilidad al rechazo, bienestar psicológico y adaptación escolar, respaldando efectos positivos de participación musical.	El estrés académico se regulo mediante la participación musical se relacionó con mayor bienestar psicológico y mejor adaptación a las demandas escolares.
Laidlaw (2026)	Las mayores demandas escolares incrementaron estrés y dificultaron relaciones, mientras las pedagogías adaptativas y recursos musicales permitieron mantener objetivos educativos y participación musical.	Los recursos musicales y la adaptación pedagógica favorecieron el bienestar y el aprendizaje estudiantil, contribuyendo al manejo del estrés generado por mayores demandas académicas.
Mazzarolo et al., (2026)	Aceptar errores y simular actuaciones fueron las estrategias más utilizadas y percibidas como efectivas, además de ser las preferidas por estudiantes.	Se evaluó estrés académico; las estrategias favorecieron manejo de ansiedad interpretativa, confianza, aceptación de errores y menor presión durante exámenes musicales.
Hadar et al., (2026)	La musicoterapia favoreció seguridad, regulación emocional, liderazgo parental, cohesión grupal, conexión familiar y cambios percibidos en lenguaje, socialización y empatía infantil.	La musicoterapia favoreció menor hipervigilancia y ansiedad, junto con mayor relajación y regulación emocional durante las sesiones musicales realizadas con las familias.
Dalli & Pehlivan (2026)	Las intervenciones redujeron significativamente ansiedad, depresión, presión arterial y pulso; no mostraron efectos significativos sobre estrés, autoeficacia, sueño ni rendimiento académico.	La intervención musical mostró una tendencia favorable en la reducción del estrés, aunque los resultados no alcanzaron significancia estadística frente al grupo control.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

ISSN: 2665-0398

Wang et al., (2026)	Los estudiantes reportaron mayor regulación emocional, comunicación, colaboración, autoconciencia, empatía y comprensión humanística de la atención médica centrada en pacientes.	Los participantes reportaron relajación, menor ansiedad ante exámenes y tareas, liberación de presión académica y mayor capacidad percibida para regular el estrés.
Chang (2026)	Los estudiantes desarrollaron autoconciencia, resiliencia, aceptación, conexión grupal y mayor integración del autocuidado personal y profesional mediante experiencias artísticas, reflexivas y colaborativas.	Los grupos favorecieron el afrontamiento de la presión académica, la preparación para exámenes de improvisación y el fortalecimiento de capacidades para manejar demandas estudiantiles.

Tabla 3. Resultados reportados

Los resultados de los estudios revisados mostraron, en términos generales, efectos favorables de la musicoterapia y de las actividades musicales sobre el estrés académico, la ansiedad y la regulación emocional de los estudiantes. La tendencia más consistente se relacionó con la disminución de la ansiedad en situaciones académicas exigentes, especialmente durante exámenes, actuaciones musicales y tareas que implicaban presión por el desempeño.

Sağırkaya & Torun (2026) reportaron uno de los resultados cuantitativos más claros, debido a que la ansiedad disminuyó de 39,04 a 32,92 puntos en el grupo de musicoterapia, mientras que en el grupo de clases musicales aumentó de 34,43 a 35,70. Este hallazgo evidenció un efecto favorable de la musicoterapia grupal sobre la ansiedad ante los exámenes. De manera similar, Wang (2026) encontró que la música relajante redujo significativamente la ansiedad situacional durante actividades académicas y mostró efectos especialmente favorables en estudiantes con dificultades específicas de aprendizaje.

Otros estudios identificaron beneficios vinculados con el bienestar y el afrontamiento. Blagojević & Habe (2026) señalaron que la participación coral se asoció con menor estrés, mayor confianza, emociones positivas y apoyo social. Bensimon & Riabzev (2026) encontraron reducción de ansiedad, tensión y activación, acompañada de una mayor sensación de seguridad y control personal. En esta misma línea, Wang et al., (2026) reportaron relajación, menor ansiedad ante exámenes y tareas, así como una mayor capacidad percibida para regular la presión académica.

También se observaron resultados relacionados con autoeficacia, aceptación de errores, resiliencia y adaptación a las demandas escolares. Bond & Petronzi (2026), Mazzarolo et al., (2026) y Chang (2026) coincidieron en que las estrategias musicales y de afrontamiento favorecieron una mejor respuesta frente a la ansiedad interpretativa, la presión académica y las exigencias de desempeño.

No obstante, los hallazgos no fueron completamente homogéneos. Dalli & Pehlivan

Revista Aula Virtual, ISSN: 2665-0398; Periodicidad: Continua
Volumen: 7, Número: 14, Año: 2026 (Enero 2026 - Junio 2026)
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

(2026) encontraron una tendencia favorable en la reducción del estrés, pero esta no alcanzó significancia estadística frente al grupo control, aunque sí se observaron reducciones significativas en ansiedad y otras respuestas fisiológicas. En conjunto, la evidencia revisada mostró un patrón predominantemente favorable de la musicoterapia sobre el manejo del estrés académico, aunque la magnitud y significancia de los efectos variaron entre los estudios.

Discusión de resultados

En relación con el primer objetivo específico, orientado a examinar las características metodológicas de los estudios relacionados con la aplicación de la musicoterapia para disminuir el estrés académico, los resultados mostraron una marcada heterogeneidad en los diseños, participantes e instrumentos utilizados. Predominaron los enfoques cualitativos, con estudios fenomenológicos, exploratorios, autoetnográficos y de investigación-acción, aunque también se identificaron diseños experimentales, correlacionales, descriptivos y estudios de síntesis de evidencia.

Esta diversidad metodológica permitió abordar el fenómeno desde perspectivas complementarias: mientras los estudios cualitativos profundizaron en experiencias, percepciones y procesos de regulación emocional, los trabajos cuantitativos aportaron mediciones estandarizadas sobre ansiedad, bienestar y adaptación. Esta combinación resultó coherente con la amplitud que había mostrado la literatura previa, en la que la música y la musicoterapia fueron estudiadas desde el afrontamiento, el bienestar, la audición musical y diferentes contextos educativos (Faus et al., 2019; Avilés Estrada, 2023; Ayabaca & Jaramillo, 2023).

Dentro de los estudios cuantitativos, Sağırkaya & Torun (2026) aplicaron un diseño experimental pretest-postest con 49 estudiantes de secundaria, mientras que Wang (2026) trabajó con 102 universitarios mediante un diseño de medidas repetidas. Song (2026), por su parte, incluyó 544 estudiantes y utilizó ecuaciones estructurales y análisis multigrupo. Estas diferencias evidenciaron que no existió una única forma de medir los efectos asociados con la experiencia musical. Los instrumentos abarcaron escalas de ansiedad, bienestar psicológico, adaptación escolar, comprensión lectora y procesamiento auditivo.

La variedad encontrada fue consistente con publicaciones previas que habían examinado el estrés académico desde distintos procedimientos, como la recuperación de la calma mediante audición musical (Faus et al., 2019; Faus Rodríguez, 2021) o la aplicación de técnicas de musicoterapia en estudiantes universitarios (Vásquez-Alburqueque & Chunga-Amaya, 2022).

A esta diversidad se añadieron investigaciones de síntesis. Goopy & MacArthur

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

ISSN: 2665-0398

(2026) revisaron 30 estudios dentro de una revisión de alcance, mientras que Dalli & Pehlivan (2026) integraron 34 ensayos y 2.841 estudiantes de ciencias de la salud en un metaanálisis. La coexistencia de estudios primarios y revisiones amplias fortaleció la posibilidad de contrastar resultados procedentes de diferentes contextos; sin embargo, también mostró que la evidencia disponible no fue metodológicamente uniforme.

Esto resultó relevante porque una parte importante de los estudios cualitativos se orientó a comprender experiencias de docentes, musicoterapeutas, padres o estudiantes, mientras que los diseños experimentales buscaron estimar cambios directamente medibles. Por ello, la evidencia debía interpretarse considerando las diferencias entre diseños y no como si todos los trabajos hubieran evaluado el mismo fenómeno bajo condiciones equivalentes.

Respecto del segundo objetivo específico, los resultados evidenciaron que las intervenciones musicales y musicoterapéuticas fueron heterogéneas, aunque compartieron componentes orientados a la regulación emocional y al afrontamiento de situaciones de tensión. Predominaron las modalidades activas y participativas que incorporaron canto, improvisación, ritmo, movimiento, composición, ejecución instrumental y expresión grupal.

Sağırkaya & Torun (2026), por ejemplo, desarrollaron una intervención grupal activa durante ocho semanas que combinó composición, improvisación, movimiento, escucha y autoexpresión. Wang et al., (2026) aplicaron también un programa de ocho semanas, con sesiones semanales de 90 minutos basadas en actividades Orff, improvisación vocal y creación musical. Estos resultados coincidieron con Avilés Estrada (2023), quien había planteado la musicoterapia como estrategia de afrontamiento dentro del ámbito educativo, y con Vásquez-Alburqueque & Chunga-Amaya (2022), quienes analizaron técnicas musicoterapéuticas aplicadas a estudiantes universitarios.

La intervención grupal apareció como uno de los patrones más relevantes. Blagojević & Habe (2026) abordaron el canto coral como actividad vinculada con bienestar y regulación emocional, mientras que Bensimon & Riabzev (2026) incorporaron canto, ritmo corporal, respiración, improvisación y rituales musicales en intervenciones adaptativas. Chang (2026) amplió este enfoque mediante grupos colaborativos de autocuidado en los que se integraron música, movimiento, artes visuales, drama, reflexión y diálogo.

En conjunto, estos resultados sugirieron que el componente musical no actuó de manera aislada, sino que frecuentemente se articuló con interacción

Revista Aula Virtual, ISSN: 2665-0398; Periodicidad: Continua
Volumen: 7, Número: 14, Año: 2026 (Enero 2026 - Junio 2026)
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

social, autoexpresión y participación colectiva. Esta interpretación fue compatible con Blagojević y Habe (2026), quienes vincularon el canto coral con dimensiones de bienestar juvenil, y con Teixeira dos Reis & Reinaldo da Silva (2021), quienes relacionaron la musicoterapia con expresión emocional y socialización.

No obstante, también se identificaron intervenciones receptivas. Wang (2026) utilizó música relajante instrumental de 80 a 100 bpm, con ritmo estable, melodía suave y armonía consonante, mientras que Dalli & Pehlivan (2026) incluyeron intervenciones de escucha pasiva que variaron entre 10 y 180 minutos y fueron aplicadas antes o durante exámenes, simulaciones o prácticas clínicas.

Esta modalidad coincidió con lo señalado previamente por Faus et al., (2019) y Faus Rodríguez (2021), quienes habían estudiado la audición musical como recurso para recuperar la calma frente al estrés académico. Por tanto, los hallazgos mostraron dos tendencias complementarias: una basada en la participación musical activa y otra centrada en la escucha. La diferencia entre ambas resultó importante porque pudo influir en la intensidad, duración y mecanismos de respuesta asociados con la intervención.

En cuanto al tercer objetivo específico, la mayoría de los estudios reportó resultados favorables sobre ansiedad, regulación emocional, bienestar y afrontamiento de demandas académicas. Uno de los hallazgos cuantitativos más claros correspondió a Sağırkaya & Torun (2026), quienes observaron que la ansiedad disminuyó de 39,04 a 32,92 puntos en el grupo de musicoterapia, mientras que en el grupo de clases musicales aumentó de 34,43 a 35,70. Wang (2026) también encontró una disminución significativa de la ansiedad situacional mediante música relajante durante actividades académicas. Estos resultados coincidieron con Faus et al., (2019), quienes relacionaron la música con la recuperación de la calma frente al estrés académico, y con Ayabaca & Jaramillo (2023), quienes abordaron directamente la relación entre estrés académico y musicoterapia.

Los beneficios no se limitaron a la disminución de ansiedad. Blagojević & Habe (2026) reportaron menor estrés percibido, mayor confianza, apoyo social, mejor ánimo y relajación a partir de la participación coral. Bensimon & Riabzev (2026) encontraron reducción de ansiedad, tensión y activación, junto con mayor regulación emocional, seguridad y control personal. Wang et al., (2026) identificaron relajación, menor ansiedad ante exámenes y tareas y una mayor capacidad percibida para regular la presión académica.

Estos resultados respaldaron la idea planteada en la introducción de que la musicoterapia podía relacionarse con dimensiones emocionales y sociales que trascendían la reducción inmediata del

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

ISSN: 2665-0398

estrés. En este sentido, los hallazgos guardaron relación con Avilés Estrada (2023), quien consideró la musicoterapia como estrategia de afrontamiento, y con Muñoz (2023), quien destacó la diversidad de factores implicados en las sesiones musicoterapéuticas.

Sin embargo, la evidencia no fue completamente uniforme. Dalli & Pehlivan (2026), a partir de un metaanálisis de 34 ensayos con 2.841 estudiantes, encontraron reducciones significativas en ansiedad, depresión, presión arterial y pulso, pero el efecto sobre el estrés no alcanzó significancia estadística frente al grupo control. Esta discrepancia resultó especialmente importante porque moderó la interpretación general de efectividad. A diferencia de la intervención específica de ocho semanas desarrollada por Sağırkaya & Torun (2026), el metaanálisis de Dalli & Pehlivan integró intervenciones muy diversas en duración, modalidad y contexto. Por ello, una explicación plausible fue que la heterogeneidad de las intervenciones y de las situaciones académicas evaluadas hubiera disminuido la posibilidad de observar un efecto uniforme sobre el estrés, aunque sí aparecieran beneficios en variables estrechamente relacionadas como la ansiedad y las respuestas fisiológicas.

Conclusiones

La revisión de la literatura científica permitió analizar la evidencia reciente sobre la aplicación de la musicoterapia y de distintas intervenciones musicales en la reducción del estrés académico en estudiantes. En relación con las características metodológicas, se identificó una marcada heterogeneidad entre los estudios incluidos, con predominio de enfoques cualitativos, aunque también se encontraron diseños experimentales, correlacionales, descriptivos, investigaciones de síntesis y un metaanálisis. Esta diversidad se reflejó igualmente en los participantes, instrumentos y procedimientos de análisis empleados, lo que permitió examinar el fenómeno desde perspectivas complementarias, pero también indicó que los resultados debieron interpretarse considerando las particularidades metodológicas de cada investigación.

Respecto a los tipos de intervención, se observó una mayor presencia de modalidades activas y participativas que incorporaron canto, improvisación, movimiento, ritmo, composición, ejecución instrumental, autoexpresión e interacción grupal. También se identificaron intervenciones receptivas basadas principalmente en la escucha de música relajante. Las propuestas variaron en duración, frecuencia y contexto de aplicación, desde sesiones breves desarrolladas antes o durante situaciones académicamente exigentes hasta programas de varias semanas. A pesar de esta diversidad, las intervenciones coincidieron en orientar sus actividades hacia la regulación

Revista Aula Virtual, ISSN: 2665-0398; Periodicidad: Continua
Volumen: 7, Número: 14, Año: 2026 (Enero 2026 - Junio 2026)
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

emocional, el afrontamiento de la ansiedad y la disminución de la presión asociada con las demandas académicas.

En cuanto a los resultados reportados, la evidencia mostró una tendencia predominantemente favorable. Se observaron disminuciones de ansiedad, mayor relajación, mejor regulación emocional, fortalecimiento de la autoeficacia, mayor confianza y mejores recursos de afrontamiento ante exámenes, tareas y situaciones de desempeño. Sin embargo, los efectos no fueron completamente uniformes. Mientras algunos estudios reportaron reducciones significativas de ansiedad y otros indicadores relacionados, el metaanálisis revisado encontró que la reducción del estrés no alcanzó significancia estadística frente al grupo control.

En conjunto, se concluyó que la musicoterapia presentó resultados promisorios como recurso complementario para el manejo del estrés académico, aunque la evidencia resultó más consistente para la reducción de la ansiedad y la mejora de la regulación emocional. Por ello, su efectividad debió comprenderse en función del tipo de intervención, las características de los estudiantes y las condiciones específicas del contexto educativo.

Referencias

Armenta Zazueta, L., Quiroz Campas, C. Y., Abundis de León, F. & Zea Verdin, A. (2020). Influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Revista Espacios*, 41(48), 4-1. Documento en línea. Disponible [https://www.revistaespacios.com/a20v41n48/20414830.html]

Ayabaca, M., & Jaramillo, M. (2023). Estrés académico y musicoterapia en Ecuador. *MiSostenido, Revista de Musicoterapia, 5*(1), 82–88. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.59028/misostenido.2023.17]

Avilés Estrada, C. (2023). Musicoterapia como estrategia de afrontamiento a través de las neurociencias en el ámbito educativo. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4*(2), 5140–5151. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.964]

Bancalari, L., & Oliva, P. (2012). Efecto de la musicoterapia sobre los niveles de estrés de los usuarios internos de la clínica de odontología de la Universidad del Desarrollo. *International Journal of Odontostomatology, 6*(2), 189–193. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.4067/S0718-381X2012000200012]

Bensimon, M., & Riabzev, A. (2026). Developing the A-CARE model: A study of adaptive music therapy practice in wartime emergencies and collective trauma. *Nordic Journal of Music Therapy*. Advance online publication. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1080/08098131.2026.2680661]

Blagojević, J., & Habe, K. (2026). Youth well-being through choral singing: Qualitative study. *International Journal of Music Education*. Advance online publication. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1177/02557614261418508]

Bond, A., & Petronzi, D. (2026). An interpretative phenomenological analysis of teacher perspectives, experiences, and psychological approaches surrounding music performance anxiety in children. *Journal of Research in Childhood Education, 40*(3), 602–615.

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

ISSN: 2665-0398

Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1080/02568543.2025.2463488]

Chang, C.-Y. (2026). Beyond individual wellbeing in a participatory action research study on self-care, psychoeducation, and radical acceptance in music therapy education. *Discover Education, 5*, 354. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1007/s44217-026-01365-5]

Dalli, Ö. E., & Pehlivan, S. (2026). The effectiveness of music interventions on psychological, physiological and academic outcomes in health sciences students: A meta-analysis. *BMC Medical Education, 26*, 357. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1186/s12909-026-08693-y]

Faus, S., Matas, A., & Elósegui, E. (2019). Music and regaining calm when faced with academic stress. *Cogent Arts & Humanities, 6*(1), 1634334. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1080/23311983.2019.1634334]

Faus Rodríguez, S. (2021). *Recuperación del estrés académico a través de la audición de música* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Documento en línea. Disponible [https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=304203]

Goopy, J., & MacArthur, S. L. R. (2026). Music learning and school-aged children's and adolescents' wellbeing: A scoping review. *Research Studies in Music Education, 48*(1), 25–44. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1177/1321103X251323562]

Hadar, T., Slabu, L., Franco, F., Fedotiuk, T., & Coombes, E. (2026). Music with displaced dyads: Ukrainian parents' perspectives on a music therapy group. *Journal of Loss and Trauma, 31*(5), 957–982. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1080/15325024.2025.2556425]

Laidlaw, J. (2026). Adapting music education to pandemic regulations: Conceptualizing the school demands-resource theoretical innovation through autoethnography. *International Journal of Music Education, 44*(2), 277–287. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1177/02557614241267829]

Magro Lazo, G., Bruno Huamán, A., & Ramírez Breña, M. (2018). Efectos de la práctica de la meditación en la reducción del estrés académico en universitarios de psicología y medicina. *Apuntes de Ciencia & Sociedad, 8*(2), 1–9. Documento en línea. Disponible [https://revistas.continental.edu.pe/index.php/apuntes/es/article/view/265]

Mazzarolo, I., Burwell, K., Osborne, M., & Schubert, E. (2026). An investigation of studio music teachers' strategies to manage music performance anxiety. *Research Studies in Music Education*. Advance online publication. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1177/1321103X251410523]

Muñoz, A. G. (2023). Terapias alternativas, factores clave y su relación con las sesiones de Musicoterapia. *Revista de Investigación en Musicoterapia* (7), 1-14. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.15366/rim2023.7.001]

Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., . . . Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9). Documento en línea. Disponible [https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893221002748]

Ruiz, I. L. (2021) Musicoterapia y ansiedad escénica en estudiantes de Piano: Propuesta de Intervención. *Revista Misostenido, 2(5),* Documento en línea. Disponible [https://www.revistamisostenido.com/index.php/misostenido/es/article/view/569]

Revista Aula Virtual, ISSN: 2665-0398; Periodicidad: Continua
Volumen: 7, Número: 14, Año: 2026 (Enero 2026 - Junio 2026)
Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional

Sağırkaya, B., & Torun, Ş. (2026). Effectiveness of group music therapy in reducing exam anxiety in high school senior students. *Education and Science, 51*(225), 99–117. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.15390/ES.2025.2580]

Song, M. G. (2026). A study on the impact of rejection sensitivity in elementary school students on their psychological well-being and adaptation to school life: Focusing on the moderating effect of after-school music activities. *Korean Journal of Research in Music Education, 55*(1), 205–230. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.30775/KMES.55.1.205]

Teixeira dos Reis, L., & Reinaldo da Silva, G. (2021). Musicoterapia como aliada da aprendizagem no transtorno do espectro do autismo: Desenvolvimento cognitivo, expressão emocional e socialização. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación, 20*(44), 312–330. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.21703/0718-5162.v20.n43.2021.018]

Vásquez-Alburqueque, I. L., & Chunga-Amaya, W. H. (2022). Aplicación técnicas musicoterapia en el sector educativo estudiantes universitarios modalidad virtual. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0, 14*(1), 49–54. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.37843/rted.v14i1.303]

Wang, L.-C. (2026). Effects of different types of background music on state anxiety and learning outcomes of Chinese undergraduates with and without specific learning disabilities: The role of auditory temporal processing. *International Journal of Disability, Development and Education*. Advance online publication. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1080/1034912X.2026.2709621]

Wang, Y., Fu, Y., Chen, L., Yuan, Y., Huang, S., Tang, C., Zhang, L., Gao, X., & Huang, J. (2026). Experiential music therapy in cultivating medical humanistic qualities for medical education: A qualitative analysis based on experiential learning theory. *BMC Medical Education, 26*, 703. Documento en línea. Disponible [https://doi.org/10.1186/s12909-026-09081-2]

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución No Comercial-Sin Derivar 4.0 Internacional