

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOMOTRIZ PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS Y BIENESTAR EMOCIONAL

ERANDIN VICTORIA CRUZ HERNÁNDEZ

Lic. en Psicología, Maestra en Psicomotricidad por el CiES, Ciudad de México,

Recepción: 09 noviembre 2024/ Aceptación: 26 noviembre 2024

RESUMEN

Se presenta una propuesta de intervención psicomotriz para disminuir el estrés del personal administrativo de una institución gubernamental mexicana. Basada en principios de psicomotricidad, la intervención incluye técnicas como respiración profunda, exploración corporal, expresión emocional a través del movimiento, relajación, juegos cooperativos y reflexión. Se maneja una metodología cualitativa y longitudinal que permite evaluar el impacto de la propuesta, utilizando el Test de Estrés Laboral del IMSS. El proyecto se desarrolla en un entorno controlado dentro de la institución, lo que garantiza un espacio propicio para las sesiones.

PALABRAS CLAVE: conciencia corporal, estrés, intervención psicomotriz, juegos cooperativos, regulación emocional, relajación, técnicas de respiración.

SUMMARY

A proposal for psychomotor intervention is presented to reduce stress among administrative staff in a Mexican governmental institution. Based on psychomotor principles, the intervention includes techniques such as deep breathing, body exploration, emotional expression through movement, relaxation, cooperative games, and reflection. A qualitative and longitudinal methodology is employed to assess the

impact of the proposal, using the Work Stress Test from IMSS. The project is conducted in a controlled environment within the institution, ensuring an appropriate space for the sessions.

KEY WORDS: psychomotor intervention, stress, breathing techniques, relaxation, cooperative games, emotional regulation, body awareness.

RESUMÉ

Une proposition d'intervention psychomotrice est présentée pour réduire le stress du personnel administratif d'une institution gouvernementale mexicaine. Fondée sur les principes de la psychomotricité, l'intervention comprend des techniques telles que la respiration profonde, l'exploration corporelle, l'expression émotionnelle à travers le mouvement, la relaxation, les jeux coopératifs et la réflexion. Une méthodologie qualitative et longitudinale est utilisée pour évaluer l'impact de la proposition, en utilisant le Test de Stress au Travail de l'IMSS. Le projet se déroule dans un environnement contrôlé au sein de l'institution, garantissant un espace propice pour les séances.

MOTS-CLÉS: intervention psychomotrice, stress, techniques de respiration, relaxation, jeux coopératifs, régulation émotionnelle, conscience corporelle.

INTRODUCCIÓN

En el presente trabajo se propone una intervención psicomotriz para reducir el estrés y promover el bienestar emocional a través de técnicas de respiración, exploración corporal, expresión emocional a través del movimiento, relajación y juegos cooperativos. Ello, a partir de la interacción entre cuerpo y mente.

El estrés es una respuesta natural del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes, según Hans Selye (74) en [1], quien describió tres etapas fundamentales: la fase de alarma, en la que el organismo percibe la amenaza y se prepara para enfrentarla; la fase de resistencia, durante la cual el cuerpo desarrolla recursos para adaptarse y responder a la situación estresante; y la fase de

agotamiento, en la que los recursos se agotan si el estrés persiste sin un periodo de descanso y recuperación [1].

Lazarus y Folkman (86) en [2] amplían esta perspectiva indicando que cualquier evento externo o psicosocial puede ser visto como una amenaza, dependiendo de la percepción del sujeto de sus recursos para enfrentarlo, lo cual puede llevarlo al distrés, o al eustrés, cuando percibe que sus recursos son adecuados para el logro de metas [2].

El distrés prolongado puede resultar en afectaciones psicológicas, físicas y sociales, como insomnio, trastornos gastrointestinales, problemas cardiovasculares, y trastornos musculoesqueléticos, entre otros (87)[2].

PSICOMOTRICIDAD

La Psicomotricidad como disciplina entiende el movimiento humano no sólo como una acción física, sino como un medio para desarrollar y expresar las capacidades motrices, afectivas, sociales, comunicativas e intelectuales del individuo en su entorno (25)[3]. Especialmente en adultos, la Intervención Psicomotriz busca promover una reevaluación positiva de la relación del individuo con su cuerpo y su interacción cotidiana, fomentando una realización personal más plena [4].

El estado actual de un adulto refleja una interpretación de sus experiencias pasadas, especialmente en cómo estas afectan su psicocorporalidad y sus mecanismos de afrontamiento [4]. Por lo tanto, los síntomas presentes se interpretan como respuestas de su sistema a situaciones no resueltas desde la infancia. En ese sentido, las tensiones emocionales pueden manifestarse como tensión muscular y viceversa (8)[5]. Así, según Reynoso (8)[5] y Berruezo (7)[3], al reconocer y manejar emociones ligadas al estrés, se puede reducir su impacto físico; esto es, modulando las expresiones corporales asociadas al estrés, es posible mitigar su carga emocional y mejorar la experiencia de eventos estresantes.

PSICOMOTRICIDAD Y ESTRÉS

Reynoso [5] explora el estrés laboral y propone una intervención psicomotriz centrada en el cuerpo para mejorar el bienestar emocional. Ésta incluye técnicas generales como ejercicio físico y hábitos saludables; técnicas cognitivas, como la reorganización cognitiva; técnicas fisiológicas, como la relajación; y técnicas conductuales, como el entrenamiento en habilidades sociales. En su propuesta, utiliza el movimiento, la postura y el gesto para potenciar habilidades motoras, afectivas, comunicativas e intelectuales.

Vergara [6] estudia el síndrome del cuidador primario y sugiere una intervención psicomotriz para mejorar la salud física y emocional de estos cuidadores. Para ello, comienza por que los participantes identifiquen signos corporales como dolor muscular y posturas inadecuadas, y propone técnicas para mejorar la percepción corporal, la movilidad y la comunicación de necesidades a través del movimiento y la expresión corporal y verbal.

OBJETIVO: Desarrollar una intervención psicomotriz para reducir el estrés en el personal administrativo de una institución gubernamental.

METODOLOGÍA

Universo de trabajo: Institución gubernamental mexicana.

Muestra: Hombres y mujeres mayores de 18 años con educación de bachillerato en adelante, trabajando al menos 8 horas diarias y con al menos un año de antigüedad o puntaje de 25 en el Test de Estrés Laboral del IMSS.

Espacio: Aula de 6x5 metros dentro de las instalaciones institucionales, adaptada para las sesiones.

Tipo de estudio: Cualitativo, longitudinal; incluye evaluaciones inicial y final del estrés laboral.

Viabilidad del proyecto: El proyecto se enfoca en capacitar a los participantes para identificar y manejar el estrés, adaptándose a las circunstancias organizacionales. La institución provee los recursos necesarios, incluyendo el espacio y la población adecuada para el estudio.

MATERIAL PARA INTERVENCIÓN PSICOMOTRIZ

Sesión de evaluación: copias del Test de Estrés Laboral del Instituto Mexicano del Seguro Social, plumas de color indistinto, tablas para recargarse.

Sesión 1: tapetes, ejercicio de respiración profunda.

Sesión 2: tapetes, bocina, pistas de música variada.

Sesión 3: tapetes, ejercicio de relajación progresiva de Jacobson, ejercicio de visualización guiada.

Sesión 4: instrucciones de juegos , telas, material para la construcción del puente, según se aprueba en la institución.

Sesión 5: hojas blancas, plumas o lápices, tablas para recargarse, copias del Test de Estrés Laboral del Instituto Mexicano del Seguro Social.

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOMOTRIZ

Instrucción y preparación: Se instruirá a los colaboradores sobre el uso de los materiales y los objetivos de cada sesión, basados en el sustento literario pertinente.

Aplicación del Test de Estrés Laboral: Los participantes serán citados en grupos de 20 a 30 personas para completar el Test de Estrés Laboral del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Selección de participantes: Se calificarán los cuestionarios y se invitará a participar en la Intervención Psicomotriz a aquellos que cumplan con los criterios establecidos. Estos seleccionados deberán elegir un horario para asistir al taller.

Preparación del espacio: Antes de cada sesión (1-5), se preparará el espacio colocando el material correspondiente en cada área designada.

Recogida del material: Al finalizar cada sesión, se procederá a recoger el material utilizado.

Evaluación post-intervención: Al concluir la Sesión 5, se aplicará nuevamente el Test de Estrés Laboral del Instituto Mexicano del Seguro Social para evaluar si ha habido cambios en los resultados después de la intervención psicomotriz.

RESULTADOS

Sesiones

Sesión 1: Exploración Corporal y Respiración

Objetivos para los asistentes: aprender técnicas de respiración profunda para reducir el estrés y la ansiedad, explorar conscientemente las sensaciones corporales para identificar y liberar la tensión muscular, desarrollar la capacidad de estar en el momento presente y aumentar la conciencia corporal.

Justificación teórica desde la perspectiva psicomotriz:

La respiración profunda conduce a un estado de relajación y calma, que disminuye la tensión muscular, el pulso cardíaco y los niveles de cortisol (la hormona del estrés), a la vez que ayuda a reducir la ansiedad y estrés [7]; por ello, se propone como medida para regular la respuesta al estrés y mejorar la capacidad de gestión de emociones .

Por otro lado, la exploración corporal permite tomar conciencia de las sensaciones físicas en el cuerpo, identificar su vínculo con las emociones y resignificarlas [8].

En conjunto, estas son herramientas prácticas para reducir el estrés, promover una mayor conciencia de sí mismos y de su relación con su cuerpo y sus emociones; y finalmente conseguir que el sujeto “aprenda a inhibir su tono muscular y a regular sus ajuste posturales y cinéticos, pudiendo distinguir los elementos corporales y

deteniéndose en su distensión. Por la relación entre lo tónico y lo emocional, la relajación se asocia a sensaciones de bienestar” (8)[3].

Instrucciones paso a paso:

1. Dar la bienvenida a los participantes y explicar que el objetivo de la sesión es reducir el estrés a través de la exploración corporal y la respiración.
2. Ejercicios de respiración profunda guiada:
 - a. Pedir a los participantes que se sienten cómodamente en los tapetes.
 - b. Indicarles que mantengan la espalda recta pero relajada.
 - c. Iniciar la respiración profunda guiada.
 - i. Respiración diafragmática: Este ejercicio implica inhalar profundamente por la nariz, permitiendo que el diafragma se expanda hacia abajo y que el abdomen se eleve, y luego exhalar lentamente por la boca, contrayendo el abdomen.
 - d. Recordarles que se enfoquen en la sensación de la respiración para calmar la mente y el cuerpo.
3. Ejercicios de exploración corporal:
 - a. Invitar a los participantes a cerrar los ojos y mover lentamente las extremidades.
 - b. Animarles a prestar atención a las sensaciones físicas en diferentes partes del cuerpo, reconociendo la tensión y la relajación muscular.
 - c. Recordarles que se permitan sentir sin juzgar las sensaciones que experimentan.
4. Invitarlos a reflexionar y compartir sus reflexiones de las actividades.

Sesión 2: Expresión Emocional a través del Movimiento

Objetivos para los asistentes: explorar y expresar libremente emociones a través del movimiento corporal, fomentar la conciencia emocional y la expresión emocional, promover la conexión entre el cuerpo y las emociones como una forma de gestionar el estrés.

Justificación teórica desde la perspectiva psicomotriz:

Según Fonseca [9], “todas las necesidades, pulsiones y emociones se expresan a través del cuerpo” (87), por lo que el movimiento corporal ayuda a expresar y procesar emociones. Schilder (85) en [9] también “entiende el esquema corporal como el conocimiento de la experiencia de nuestro propio cuerpo”. Por su parte, Le Boulch (11) en [3] define el esquema corporal como *una intuición global o conocimiento inmediato que nosotros tenemos de nuestro propio cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en relación con sus diferentes partes y, sobre todo, en relación con el espacio y con los objetos que nos rodean.*

Es por ello que se sugiere esta sesión, misma que se propone en un espacio seguro y libre de juicio, para que los participantes se muevan y conozcan su cuerpo, como la base para la expresión y aceptación de sus emociones, pues se espera que por medio de ello, desarrollen consciencia emocional y corporal, a través de la representación que hacen de sí mismos y de los objetos del mundo con los que se relaciona (14)[3], para finalmente, identificar formas óptimas de lidiar con el estrés, *de acuerdo a sus propias posibilidades (12)[3].*

Cuando el cuerpo se mueve, entra en acción el equilibrio dinámico, que está muy ligado al control postural y el esquema corporal; si el equilibrio es defectuoso, el cuerpo ocupa recursos para compensar el desequilibrio y la caída, y genera ansiedad. Si el equilibrio y el movimiento es armonioso, el tono (actitud) hace el que las posturas en movilidad sean también un estado de ánimo (10)[3].

Se propone que los movimientos se realicen al ritmo de una canción que, se ha identificado, tiene un efecto positivo en la reducción del estrés: “Canon in D Major”- Pachelbel [10], así como de canciones que representen a los participantes agrado y tranquilidad, debido a lo hallado por Corona, Estaún y Cladellas [11], respecto a que música considerada “agradable” genera estados de ánimo positivos y ayuda en la reducción de la ansiedad.

Instrucciones paso a paso:

1. Iniciar la sesión con un breve calentamiento para preparar el cuerpo para el movimiento: ejercicios simples de estiramiento y movilidad articular para relajar los músculos y aumentar la circulación sanguínea.
2. Solicitar a los participantes sugerir canciones que les resulten agradables y relajantes.
3. Tiempo para el movimiento libre, al ritmo de la música:
 - Dar espacio a los participantes para moverse libremente en el área designada, al ritmo de la música: “Canon in D Major” y las canciones propuestas por ellos.
 - Animarlos a expresar diferentes emociones a través del movimiento corporal, sin juzgarse ni juzgar a otros.
4. Reflexión final sobre las experiencias vividas: invitarlos a formar un círculo y compartir cómo se sintieron durante el ejercicio, así como qué emociones pudieron expresar a través del movimiento.

Sesión 3: Relajación y Visualización Guiada

Objetivos para los asistentes: experimentar una profunda relajación física y mental, practicar la visualización guiada como una herramienta para reducir el estrés y promover la calma, reflexionar sobre la experiencia de la relajación y la visualización como parte del proceso de autoconocimiento y cuidado personal.

Justificación teórica desde la perspectiva psicomotriz:

La relajación muscular progresiva (RMP) sirve para reducir la tensión física y el estrés, debido a que el estado de relajación es incompatible con la sensación subjetiva de ansiedad, y al aprender a distinguir entre la tensión y la relajación muscular, es posible reducir la activación fisiológica asociada con el estrés (5)[12]. Como dice Berruezo (7), es importante regular el tono de acuerdo a la tensión muscular necesaria para cada movimiento y evento [3].

Por otro lado, la visualización guiada se basa en la idea de que la mente puede influir en la experiencia corporal, produciendo efectos diversos en la salud (19)[13]. Así, al imaginar un lugar tranquilo y seguro, se contribuye a reducir el estrés y la ansiedad.

En conjunto, la sesión de relajación y visualización guiada ofrece a los participantes una experiencia profunda de relajación.

Instrucciones paso a paso:

1. Dar la bienvenida a los participantes y explicar que la sesión se centrará en la relajación y la visualización guiada. Invitar a los participantes a acostarse cómodamente en los tapetes y cerrar los ojos.
2. Guía de relajación muscular progresiva y visualización de un lugar tranquilo:
 - Instruirlos a enfocarse en su respiración, inhalando profundamente por la nariz y exhalando lentamente por la boca. Indicarles contraer un grupo muscular específico(brazos, piernas, abdomen, espalda, etc.), durante 5 segundos, mientras inhalan. Luego, que suelten la tensión rápidamente mientras exhalan y sienten la relajación en ese grupo muscular. Repetir el proceso con cada grupo muscular, avanzando gradualmente por todo el cuerpo.
 - A medida que se relajan, guiar a los participantes a visualizar un lugar tranquilo y seguro, como una playa o un bosque. Animarlos a explorar este lugar con todos sus sentidos, imaginando los sonidos, colores, olores y sensaciones físicas que experimentarían, como la luz del sol y la brisa. Invitarlos a sumergirse completamente en esa escena, sintiendo la calma y la paz que transmite.
3. Regreso a la conciencia plena y reflexión sobre la experiencia:
 - Después de la visualización, guiar suavemente a los participantes de vuelta a la conciencia plena, recordándoles su entorno presente. Permitir un momento de silencio para que los participantes se reorienten y se vuelvan conscientes de sus cuerpos y su respiración.

- Invitarles a reflexionar brevemente sobre su experiencia y compartir con el grupo.

Sesión 4: Juegos Cooperativos y Trabajo en Equipo

Objetivos para los asistentes: experimentar la colaboración y el apoyo mutuo a través de juegos cooperativos, desarrollar habilidades de trabajo en equipo que puedan aplicarse en diferentes contextos, reconocer la importancia del trabajo en equipo para reducir el estrés y fortalecer las relaciones interpersonales.

Justificación teórica desde la perspectiva psicomotriz:

Según Berruezo (28)[3], *el juego y el movimiento actúan como verdadero motor del desarrollo individual*; pues es a través del juego que el sujeto se equivoca sin vivir las plenas consecuencias de sus errores, va más allá de los límites que su realidad le plantea, externaliza su mundo interno con creatividad y espontaneidad, y asimila nueva información, a la vez que desarrolla su personalidad. El juego también sirve para que el sujeto descubra sus posibilidades de acción en el ámbito afectivo, cognitivo y motor.

Asimismo, la presencia e interacción con los otros, genera emociones y reacciones, que ocasionan la modificación de la conducta individual (29)[3]; de ahí que se sugieren los juegos cooperativos para esta última sesión, ya que, además, el apoyo social funge como un factor de protección al generar recursos para enfrentar situaciones difíciles (79)[14].

El juego de construcción de un puente se eligió porque involucra manipular objetos y planificar en conjunto con otros, hechos que apoyan al fortalecimiento de habilidades motoras y fomentan el trabajo en equipo. Por otra parte, el juego de la alfombra mágica promueve la cooperación y la coordinación motora; lo cual, desde la perspectiva psicomotriz, promueve la conciencia corporal, la adaptabilidad y el trabajo en equipo, que son aspectos importantes para el manejo del estrés y la mejora de las habilidades sociales..

En resumen, se busca que los participantes aprendan habilidades sociales y emocionales.

Instrucciones paso a paso:

1. Dar la bienvenida a los participantes y explicar que la sesión se centrará en juegos cooperativos para fomentar el trabajo en equipo y reducir el estrés. Presentar brevemente los juegos y dividir a los participantes en equipos.
2. Realización de los juegos cooperativos:
 - Juego de Construcción de un Puente: dividir al grupo en equipos de 4 a 6 personas. Brindar a cada equipo materiales para construir un puente entre dos puntos (por ejemplo, bloques de construcción o palos y cuerdas). El objetivo es construir un puente que soporte el paso de una pelota de un extremo al otro.
 - Juego de la Alfombra Mágica: colocar una alfombra o una tela grande en el suelo; los participantes deben estar de pie sobre la "alfombra mágica". El objetivo es voltear la alfombra completamente sin que ningún participante pise fuera de ella. Los participantes deben coordinar sus movimientos y trabajar juntos para lograr la tarea sin dejar que nadie se salga de la "alfombra mágica".
3. Reunir a los participantes para reflexionar sobre la experiencia. Fomentar la discusión sobre cómo las habilidades de trabajo en equipo y la cooperación pueden aplicarse en la vida cotidiana para reducir el estrés y mejorar la calidad de las interacciones sociales.

Sesión 5: Integración y Reflexión

Objetivos para los asistentes: integrar las experiencias vividas durante las sesiones anteriores en un proceso de reflexión personal, compartir y aprender de las experiencias de los demás para enriquecer el propio proceso, consolidar los aprendizajes obtenidos y establecer metas para el futuro en términos de autocuidado y bienestar emocional.

Justificación teórica desde la perspectiva psicomotriz:

Según Cohen y Wills (353)[15], compartir reflexiones en grupo permite aprender de las experiencias de los demás y promueve la construcción de redes de apoyo, que son fundamentales para el bienestar psicológico. De ahí que se propone que en esta sesión se integren de manera grupal las reflexiones personales.

Instrucciones paso a paso:

1. Dar la bienvenida a los participantes y explicar que la sesión se centrará en la integración de las experiencias vividas durante las sesiones anteriores y en la reflexión sobre su significado. Establecer un ambiente de apertura y respeto para facilitar la comunicación y el intercambio de ideas.
2. Tiempo para escribir y reflexionar individualmente sobre las experiencias vividas. Proporcionar hojas de papel y plumas o lápices. Invitarlos a escribir cómo se sintieron durante las sesiones anteriores y qué aprendizajes tuvieron.
3. Compartir reflexiones en grupo y cierre de la sesión: invitarlos a compartir voluntariamente sus reflexiones en grupo. Facilitar el que todos proporcionen retroalimentación constructiva, según lo consideren pertinente.
4. Cerrar la sesión, agradeciendo la participación y haciendo hincapié en la importancia del autocuidado y la autoexploración continua.

CONCLUSIÓN

Se ha presentado una propuesta de intervención psicomotriz orientada a la reducción del estrés en el personal administrativo de una institución gubernamental. Ésta pretende abordar la gestión del estrés de manera integral, tomando como base los principios psicomotrices que consideran de manera intrínseca tanto al cuerpo como a la mente, por medio de la mejora de la conciencia corporal y emocional. La integración de las actividades presentadas supone un modelo de intervención novedoso respecto a lo registrado en la literatura, que, además, puede adaptarse a diversos contextos laborales, para promover el bienestar emocional de los empleados y mejorar su calidad de vida.

Por otro lado, pese a que la propuesta no ha sido implementada, los principios planteados pueden servir como sustento para futuras aplicaciones prácticas e investigaciones; sin embargo, se sugiere ajustar las técnicas según la población y los objetivos particulares que se persigan.

Finalmente, se considera que la implementación de esta propuesta, con las especificaciones que se requieran para un contexto determinado, podría contribuir significativamente al bienestar integral de los empleados y marcar un hito en el desarrollo de políticas encaminadas a promover ambientes de trabajo más saludables y productivos.

BIBLIOGRAFÍA

[1] RODRIGUEZ, J. y RIVAS, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. Med. segur. trab. [online]. 57, 72-88. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2011000500006&lng=es&nrm=iso.

[2] OSORIO, E. y CÁRDENAS, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. Diversitas:Perspectivas en Psicología [internet]. 13(1), 81-90. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67952833006>

[3] BERRUEZO, P. (2000). El contenido de la psicomotricidad. En Bottini, P. (ed.) Psicomotricidad: prácticas y conceptos. Madrid: Miño y Dávila.

[4] PAPANDREA, A. (2018). Abordaje psicomotor de adultos. Argentina: Imago Mundi.

[5] REYNOSO, A. (2020). La Psicomotricidad como recurso en el manejo del estrés laboral en empleados administrativos. Revista Psicomotricidad Movimiento y Emoción (PsiME). 6 (1.)

[6] VERGARA, P. (2020). Psicomotricidad como medio para prevenir el Síndrome del Cuidador en la atención de personas con discapacidad (PCD). Revista Psicomotricidad Movimiento y Emoción (PsiME). 6 (2).

[7] ALCÁZAR-OLÁN, R. y RIVERA, P. (2019). La respiración profunda, sus beneficios y cuándo usarla. E-consulta. 2019, fecha de consulta: 2024-09-09. Disponible en <https://repositorio.iberopuebla.mx/bitstream/handle/20.500.11777/4321/La%20Respiraci%C3%B3n%20Profunda%2C%20sus%20Beneficios%20y%20Cu%C3%A1ndo%20Usarla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[8] Herramientas indispensables en Health Coaching. (2024-09-09). Disponible en <https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/139606/21/Instrucciones%20escaner%20corporal.pdf>

[9] DA FONSECA, V. (1996). La importancia del conocimiento del cuerpo en el desarrollo psicológico del niño. En Da Fonseca, V. Estudio y génesis de la psicomotricidad. Barcelona: INDE Publicaciones, 2000.

[10] KNIGHT, W. y Cols. (2001). Relaxing music prevented stress-induced increases in subjective anxiety, systolic blood pressure, and heart rate in healthy males and females. *Journal of Music Therapy*. 38(4), 254-272.

[11] GONZÁLEZ, C. y Cols. (2020). Música como reductor de ansiedad: un estudio piloto. *Ansiedad y Estrés*. 26(1), 46-51.

[12] CASTRO, B. y Cols. (2010). Actualización bibliográfica sobre técnicas de relajación. *Revista Información Científica*. 65(1). Fecha de consulta: 2024-09-09. Disponible en : <https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757306019.pdf>

[13] VALIENTE, M. (2006). El uso de la visualización en el tratamiento psicológico de enfermos de cáncer. *Psicooncología*. 3(1), 19-34.

[14] ORCASITA, L. (2010). La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes. *Psychologia: avances de la disciplina*. 4(2), 69-82, fecha de consulta: 2024-09-09. Disponible en: http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862010000200007

[15] COHEN, S. y WILLS, T. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98(2), 310-357.