

Recuperación del estrés académico: uso de música vs sonidos de la naturaleza

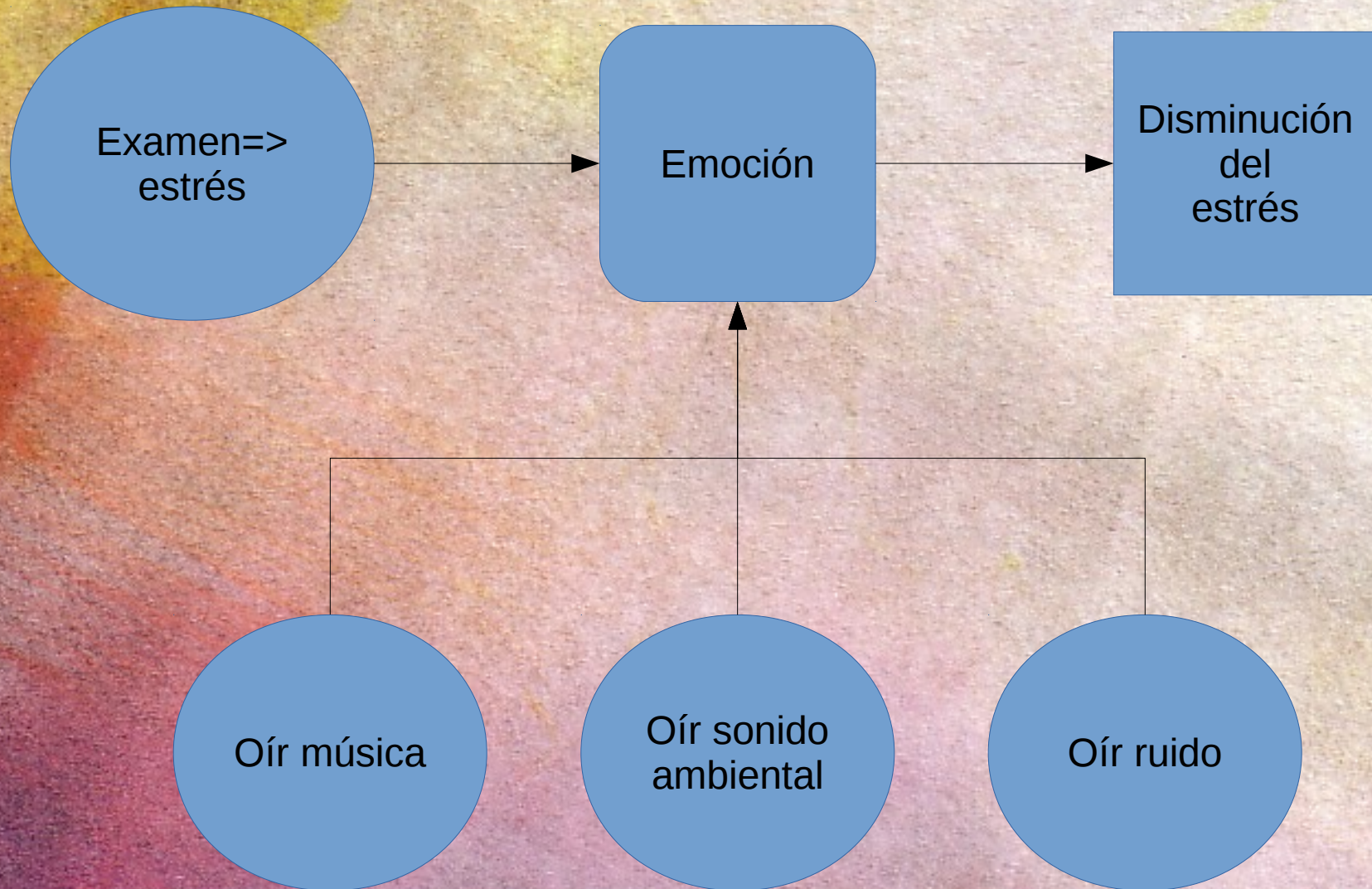
Sergio Faus
Antonio Matas

(Universidad de Málaga)

Introducción

Esta investigación se basa en la confluencia de dos fenómenos, por un lado el estrés psicológico en tareas académicas, y por otro escuchar música para reducir dicho estrés. Esta confluencia de realidades se articula a través de la experiencia emocional o afectiva.

Introducción



Introducción

- **Hipótesis:**
 - **Oír música después de una prueba académica estresante (un examen) facilita la recuperación de un estado de calma en comparación con oír ruido en un grupo de alumnos de estudiantes de magisterio.**

Método

- **Muestra:**
 - **n=86**
 - **77,78% mujer.**
 - **20.56 años**
(d.t.=3.21).
- **Asignación aleatoria a los grupos experimentales.**
- **Diseño AxB medidas repetidas en B.**

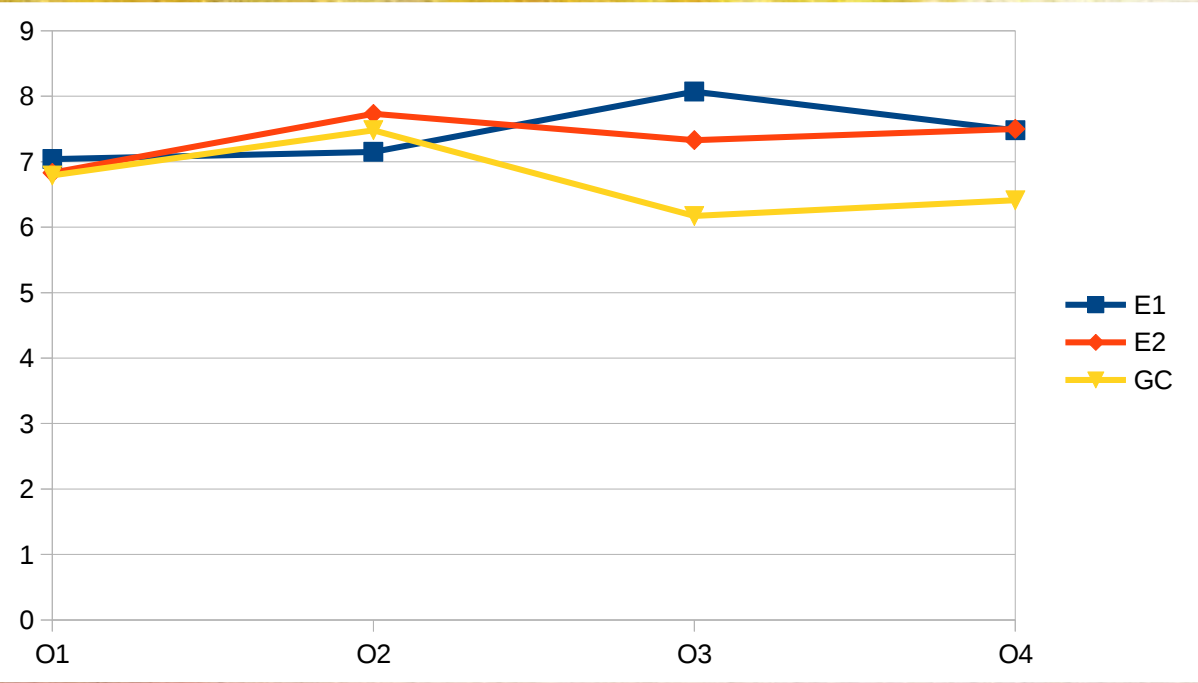


Método: procedimiento

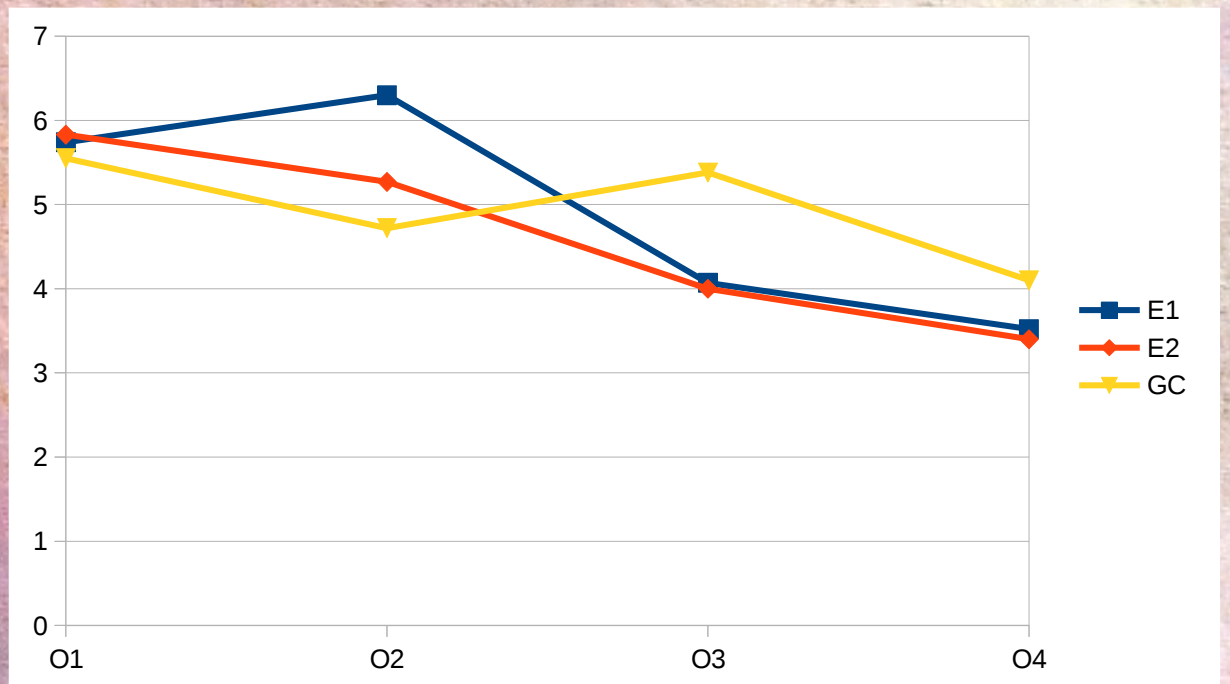


En los momento Oi se administraban las escalas de “afecto negativo” y “afecto positivo”

Resultados



Afecto positivo



Afecto negativo

Conclusiones

- **La música y el sonido ambiente mejoran el estado emocional.**
- **El efecto es resultado de la interacción (no sólo de la presencia de la música).**
- **Evitar el ruido.**
- **Es necesario diseñar cómo y de qué forma usar la música porque afecta sólo en interacción.**
- **Resultados orientativos. Necesidad de replicar/profundizar.**

Sergio Faus
serfaurod@uma.es

Antonio Matas
amatas@uma.es

(Universidad de Málaga)

Recuperación del estrés académico: uso de
música vs sonidos de la naturaleza