

Estudiantes de la UPR en Río Piedras investigan la música como forma de manejar el estrés

Según la Dra. Carmen S. Maldonado–Vlaar, directora del Proyecto de Iniciativas de Investigación y Actividad Creativa Subgraduadas, Título V Subgraduado (iINAS), **esto fue el resultado de una investigación que realizaron estudiantes del Recinto de Río Piedras de la Universidad de Puerto Rico.**

La directora explicó que el proyecto de investigación titulado **La música y su relación con el estrés** y la ejecución académica tenía como objetivo entender **cómo el estrés puede influir en el rendimiento académico** y si la música en realidad ayuda a recuperar o mejorar la capacidad para concentrarse. Al investigar, los estudiantes concluyeron que el estrés, siendo la **sobrecarga académica** el factor principal que más lo genera, afecta el rendimiento académico de los estudiantes, ya que interfiere con los procesos psicológicos y emocionales de los mismos, en especial el cognitivo.

“El tema de la investigación lo trajo a consideración una de las integrantes del equipo, pues siempre le ha interesado la música y, de hecho, la práctica. Al resto nos pareció un tema interesante pues el **escuchar música mientras se estudia es algo que se está viendo mucho en los estudiantes.** Entrás a una biblioteca y ves a muchos con audífonos puestos, entonces nos preguntamos hasta qué punto la música realmente puede ayudarnos en el proceso de estudio,” sostuvo **Nicole Colón Maldonado,** miembro del grupo de estudiantes investigadores.

La investigación fue de tipo cualitativo, llevando a cabo entrevistas con preguntas abiertas a cinco estudiantes subgraduados y cuatro profesores, dos del Departamento de Psicología y dos del Departamento de Música del Recinto. Los resultados fueron analizados para luego comparar los hallazgos entre estudiantes y profesores.

El grupo de estudiantes investigadores estuvo compuesto por tres estudiantes de psicología, Nicole Colón Maldonado, Emanuel Cruz Lugo, Liremis Otero Díaz; una

estudiante de antropología y sociología, Norma G. Laureano Miranda y un estudiante de ciencias políticas, José Ángel Rivera Rivera. Los profesores-asesores fueron el Dr. David Pérez y la Dra. Emily Sáez, ambos del Instituto de Investigación Psicológica del Recinto.

Los estudiantes forman parte del Programa de Experiencias de Investigación y Creación de Verano del Proyecto de Iniciativas de Investigación y Actividad Creativa Subgraduadas, Título V Subgraduado (iINAS) del Decanato de Estudios Graduados e Investigación del Recinto de Río Piedras de la UPR. **Esta investigación fue una de las 13 propuestas escogidas con un total de 64 estudiantes participando del Programa.** El mismo ofreció la oportunidad de que estudiantes de nivel de bachillerato se expusieran directamente a la práctica de investigación o actividad creativa. Los estudiantes, de diferentes disciplinas, formaron grupos de cinco personas y presentaron su propuesta de investigación. Una vez elegida su propuesta, los grupos, asesorados por investigadores-profesores del Recinto, trabajaron juntos durante seis (6) semanas en su investigación, detalló la directora.