



# La Música y su Relación con el Estrés y la Ejecución Académica

Nicole Colón Maldonado, *Departamento de Psicología*

Emanuel Cruz Lugo, *Departamento de Psicología*

Norma G. Laureano Miranda, *Departamento de Antropología y Sociología*

Liremis Otero Díaz, *Departamento de Psicología*

José Ángel Rivera Rivera, *Departamento de Ciencias Políticas*



## Objetivos

- Explorar cómo el estrés influye en el rendimiento académico.
- Explorar la relación entre la música y la manifestación del estrés en estudiantes universitarios de bachillerato.
- Identificar el efecto que puede tener el estrés en la ejecución y el rendimiento académico.

## Marco Teórico

- Según Witek-Janusek (2004), el estrés es una “respuesta inespecífica frente a una demanda o medioambiente estresante.” Se puede manifestar a un nivel tanto físico como emocional.
- La música ha sido identificada como herramienta útil para manejar los niveles de estrés, por lo que es usada como técnica terapéutica. La musicoterapia es un tipo de terapia creativa y artística que se utiliza para mejorar el funcionamiento fisiológico, psicológico, cognitivo y conductual de una persona, aspectos que se ven influenciados por el estrés. (Asociación Americana de Musicoterapia, Inc. 1999, citado en Ramos, 2003). Por tal razón pudiera tener un efecto en el rendimiento académico.

## Método

### Participantes:

- 5 estudiantes de bachillerato y 4 profesores (2 del Departamento de Música y 2 del Departamento de Psicología) de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

### Instrumentos:

- Entrevista cualitativa a estudiantes conformada por 24 preguntas abiertas.
- Entrevista cualitativa a profesores conformada por 18 preguntas abiertas.

### Procedimiento:

- ✓ Reclutamiento de participantes
- ✓ Entrevista cualitativa
- ✓ Transcripción verbatim
- ✓ Análisis
- Utilizamos la técnica de análisis de contenido cualitativo.
- Desarrollamos una guía de categorías para cada guía de preguntas. Ambas guías de categorías fueron validadas con un 89% (profesores) y un 93% (estudiantes) de confiabilidad.

## Hallazgos

### Estudiantes

#### Causa principal de estrés en la Universidad

- Los/as estudiantes destacaron la **cantidad de tareas** como la causa principal. Otras causas fueron la **extensión** de las mismas, el **desinterés** y el **incumplimiento de los deberes**.
- “...me enseñaron a ser una persona bien responsable y cuando yo veo que no hago algo y sé que no lo hice porque a lo mejor, o no le dediqué el tiempo suficiente...entiendo que eso de ser responsable a mí me da mucho estrés.” M3

#### Efectos del estrés

Efectos del estrés en los estudiantes			
Categoría y Sub-categoría	Frecuencia		
	Hombres	Mujeres	Total
Positivo	0	1	1
Negativo			
Emocional	1	2	3
Cognitivo	3	3	6
Fisiológico	0	2	2
Conductual	1	2	3

- La mayoría de los/as estudiantes expresaron que el estrés tiene efectos negativos a nivel emocional, cognitivo, fisiológico y conductual. La mayoría coincidieron en que el aspecto cognitivo es el que se ve mayormente afectado.
- “Exacto, más o menos. O sea, me influye obviamente porque si tengo estrés no me puedo concentrar de la misma manera”. M3

#### Efectos de la música

- Se destacaron dos efectos principales por parte de los/as estudiantes: **la relajación** y **la concentración**. Se encontró una frecuencia mayor en las mujeres para la primera. Algunos mencionaron que no aumenta la capacidad de concentración directamente, sino que propicia las condiciones para incrementar la atención.
- “...digo me ayuda a enfocarme como te explique horita. Es una distracción, pero es una distracción mínima comparado a todo lo otro... en ese sentido, sí me ayuda.” M1

### Profesores

#### Causas de estrés en los estudiantes

- Entre las diversas causas de estrés en los estudiantes, los profesores destacan la **sobrecarga académica** y la **falta de tiempo**.
- “Un estudiante con estrés, encuentro yo, es un estudiante que tiene una sobrecarga de cursos, en cuestión de cantidad...” M1

#### Efectos del estrés en el rendimiento académico

Categorías y Sub-categorías	Frecuencia		
	Música	Psicología	Total
Emocional	12	13	25
Fisiológico	3	14	17
Cognitivo	5	10	15
Ineficiencia	6	9	15
Conductual	3	1	4
Incumplimiento	8	2	10

- De entre los efectos fisiológicos y psicológicos, ambos profesores de Música destacaron el aspecto emocional como el mayormente afectado, mientras que los de Psicología entendían que afecta mayormente en el ámbito cognitivo.
- “Tienes mucho estrés y el estrés no te deja concentrarte, no vas a poder, obviamente, concentrarte en estudiar, en aprender, en retener la información. Podría afectar tu memoria y entonces, obviamente, tu ejecución no va a ser la mejor.” M3

#### Efectos de la música en el rendimiento académico

- Los profesores de ambos departamentos entienden que ciertos tipos de música ayudan a relajar, reduciendo los niveles de estrés.
- Así mismo, todos coincidieron en que la música puede ayudar a mejorar la capacidad de concentración del estudiante. Aunque enfatizaron que dicho efecto es relativo al tipo de música y a la persona en particular.
- “En la relajación tu puedes visualizarte a ti mismo, enfocar. Allí, en esos momentos en donde la relajación se produce, los estados de memoria se optimizan, porque la memoria es una cosa así que se puede ‘refresh’...Se están produciendo unas interacciones, unas sinapsis en tu sistema nervioso y se van comunicando... La música te permite estar consciente, desde la consciencia, verdad, es importante estar consciente de unos estados mas óptimos para el aprendizaje.” M2

## Discusión

- Profesores/as y estudiantes identifican la cantidad de tareas o sobrecarga académica como una de las causas que genera mayores niveles de estrés en los/as estudiantes.
- Tanto estudiantes como profesores coincidieron en que el estrés influye negativamente en el rendimiento académico ya que afecta mayormente los procesos cognitivos del estudiante.
- Ambas poblaciones de estudio indicaron que la música promueve estados de relajación.
- Los resultados sugieren que tal estado de relajación promueve un mejor funcionamiento de los procesos cognitivos, entre estos la concentración y la retención. Aun así, no se encontró un género musical en particular que promueva tales efectos, mas bien es subjetivo de la persona.

## Conclusiones

- Concluimos que el estrés afecta el rendimiento académico de los estudiantes, ya que interfiere con los procesos psicológicos y emocionales de los mismos, en especial el cognitivo.
- Se encontró que la música puede llegar a ser una herramienta útil para el manejo de estos niveles de estrés, puesto que según la opinión general promueve unos ‘estados de conciencia óptimos para el aprendizaje’.

## Agradecimientos

- Queremos expresar nuestro agradecimiento a nuestros asesores, el Dr. David Perez Jiménez y la Dra. Emily Sáez por brindarnos el conocimiento necesario para llevar a cabo esta investigación.
- Agradecemos también a las asistentes del programa, Karinette Rivera y Yomaira Rivera y muy en especial a la Dra. Ana Isabel y la Sa. Zobeida Díaz Perez por hacer posible esta experiencia.
- No podemos dejar de mencionar al Instituto de Investigación Psicológica por facilitarnos el espacio y los materiales necesarios.

Entidades financiadoras:  
 - Proyecto iINAS Título V Subgraduado en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras  
 - Departamento de Educación de Estados Unidos “PR Award P031S100037”  
 - Instituto de Investigación Psicológica - (iPsi)

