

Extraído de @El Aula: un remanso de paz@

<http://www.remansodepaz.es/spip>

Efectos de la música en nuestros estados de ánimo

- FORMACIÓN - Publicado en la Red -



Fecha de publicación : Martes 22 de diciembre de 2009

@El Aula: un remanso de paz@

En el sitio Psiquiatría.com, se ha publicado un estudio mediante el cual se probó la hipótesis de que la música excitante produce un incremento en el estado de ansiedad.

Ya desde los principios de la historia humana se pueden rastrear menciones a que la música afecta el estado de ánimo. Fueron los griegos los primeros en sistematizar el efecto de la música sobre la conducta humana. Decían que podía aliviar a los deprimidos y detener a los violentos. Hoy en día se utiliza para la musicoterapia, en este estudio se intenta probar la viabilidad de esta terapia.



Efectos de la música

El estudio fue llevado a cabo por Roberto Valderrama Hernández, de la Facultad de psicología BUAP, de México. Para probar su hipótesis, el autor utilizó a 137 sujetos, 31 hombres, y 106 mujeres, con una edad media de 20 años, todos estudiantes de la facultad de psicología.

Para medir cuánto afectaba la música la ansiedad de los sujetos, el autor utilizó el Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE) de Spielberger. Es test tiene dos escalas, pero el autor sólo utilizó la escala del estado de ansiedad, que consta de 20 afirmaciones que requieren que la persona indiquen cómo se sienten en un punto particular en un momento dado, con un grado de: no, un poco, bastante y mucho.

Y para poder medir que tan introvertidos o extrovertidos resultaban los sujetos se utilizó la escala 0 del MMPI-R de Hathaway y Mckinley.

Se utilizó música excitadora, o sea una música en un volumen alto, que se caracterice por un ritmo irregular, rápido y marcado, dinámico, no predecible, sin consonancia de armonía, y con decibeles altos. Para ejemplificar con música clásica son los movimientos allegro, andante, vivo, vivase y presto; en música actual es el metal pesado o heavy metal.

Se les hizo escuchar a los sujetos fragmentos de 3 a 5 minutos, con un total del estímulo musical de 47 minutos. Al observar a los sujetos mientras escuchaban Valderrama Hernández se encontró con que estos se mostraban inquietos, cambiaban frecuentemente de posición, jugaban con sus pies y manos.

Luego de analizar los otros estudios, el autor pudo comprobar que la música excitante sí afecta el nivel del estado de ansiedad. La explicación es que al no poder realizar ningún tipo de actividad, como por ejemplo bailar, saltar, o hablar, se provoca un incremento de la energía generada por el sistema nervioso simpático. Eso se traduce en un incremento en el nivel de la excitación, que la persona sentirá como un aumento en la tensión física y psicológica. Esto se interpreta como que la persona siente ansiedad o al menos incomodidad.

Artículo publicado en www.psiquiatria.com