

Efectos de la música ferente a la ansiedad ante los exámenes: un estudio piloto en la Universidad de Málaga.

Equipo del SAP (Miguel Angel Rando, Josefina Cano, Mariadela Checa, Ana María Regueiro, Margarita Ortiz-Tallo)

Equipo Melomics (Francisco Vico, Alfredo Raglio, Carlos Sánchez, Francisco Rivas, Farinoos Kianfar, José Serrano).

Resumen:

La ansiedad ante los exámenes es un problema que se presenta frecuentemente en estudiantes universitarios. El Servicio de Atención Psicológica junto con el grupo de investigación Melomics, ambos de la Universidad de Málaga han llevado a cabo un estudio piloto con el objetivo de comprobar el efecto de la música elaborada expresamente para reducir la ansiedad ante los exámenes. Melomics constituye un nuevo enfoque terapéutico, que combina Inteligencia Artificial con técnicas de musicoterapia. Expertos en técnicas musicales determinaron los elementos que debían componer la música, creando patrones determinados que influyen sobre los estados anímicos. Una de las ventajas del uso de esta música es la inexistencia de derechos de autor, lo cual permite su uso en las aulas de la universidad de forma gratuita.

En el estudio se repartieron aleatoriamente a un grupo de 83 estudiantes en tres grupos: grupo control, grupo de música con sonidos de la naturaleza y grupo de música melomics (grupo experimental) antes de la realización de los exámenes. Se aplicó el STAI-E antes y después del examen, así como una escala subjetiva de ansiedad. Los resultados muestran que los dos grupos con música reducen la ansiedad ante los exámenes, no pudiendo demostrar que ninguno de los dos sea superior en resultados que el otro.