



Aportes de la **musicoterapia** para la reducción de estrés del personal.

En el contexto de emergencia sanitaria –2020–



HOSPITAL UNIVERSITARIO
AUSTRAL

Estrés

“ (...) Si está muy floja, no suena bien. La cuerda tiene que tener la tensión justa, porque si está muy tensa, también desafina y puede cortarse” (López Rossetti)



Musicoterapia

Disciplina de la salud



Experiencias musicales + objetivos terapéuticos + MT matriculado

– disminución del estrés/ansiedad

EVIDENCIA CIENTÍFICA

- disminuir los niveles de cortisol
- aumentar los niveles de serotonina
- activar las áreas del cerebro involucradas en el sistema de recompensa
- permitir una recuperación más rápida del sistema nervioso autónomo después de la exposición a una situación estresante.
- disminución de presión sanguínea, frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria
- Mismo efecto sedativo que el Diazepam



Research Article

Is it me or the music? Stress reduction and the role of regulation strategies and music

Margarida Baltazar¹, Daniel Västfjäll^{2,3,4,5}, Erkin Asutay^{2,3}, Lina Koppel^{2,4} and Suvi Saarikallio¹

Abstract

Music is a common resource for the regulation of emotions, moods, and stress. This study investigated the individual and relative impact on stress reduction of two of the main factors involved in self-regulation: regulation strategies and music itself. The current study took place in an experimental setting using a between-subjects design. First, the participants ($n = 34$) filled in an online survey where they rated “adequate”/“inadequate” music examples for the purpose of reducing stress. Then, they used these “adequate”/“inadequate” strategies for the same purpose. In the lab they went through a stress induction task and were instructed to calm down. They did so by listening to their “adequate”/“inadequate” music. The “adequate” strategy, depending on the experimental condition. The primary outcome was self-reported tension, complemented by self-reported energy and valence, skin conductance level, heart rate, and risk aversion. The results showed that both music and strategy had a strong significant effect on self-reported tension. Additionally, music had strong significant effects on energy, valence, SCL, and risk aversion. The results revealed that the condition “adequate strategy-adequate music” was consistently more effective than the condition “inadequate strategy-inadequate music”. However, it did not outperform all other conditions. The “inadequate strategy-inadequate music” condition underperformed all the others. Moreover, the larger impact of music on the short-term outcomes of self-regulation in comparison to regulation strategies suggests that successful affective regulation depends on the adequacy of the chosen strategies.

Musicoterapia receptiva + estrategias de regulación

MÚSICA

Selección adecuada de música

ENTRAINMENT

Música en vivo vs. grabada

ESTRATEGIA NO MUSICAL

Técnicas de relajación/meditación

Técnicas de visualización

Técnicas de respiración

Microtalleres de musicoterapia

Difusión y organización:

Comité de Bienestar (HUA)

Recursos Humanos

Frecuencia: 2 veces x sem.
distintos turnos y días. 30min

3 experiencias

- . Visualización guiada con música
- . Meditación guiada con música
- . Sincronización pulso/música

Evaluación:

STAI – Inventario de Ansiedad (estado)

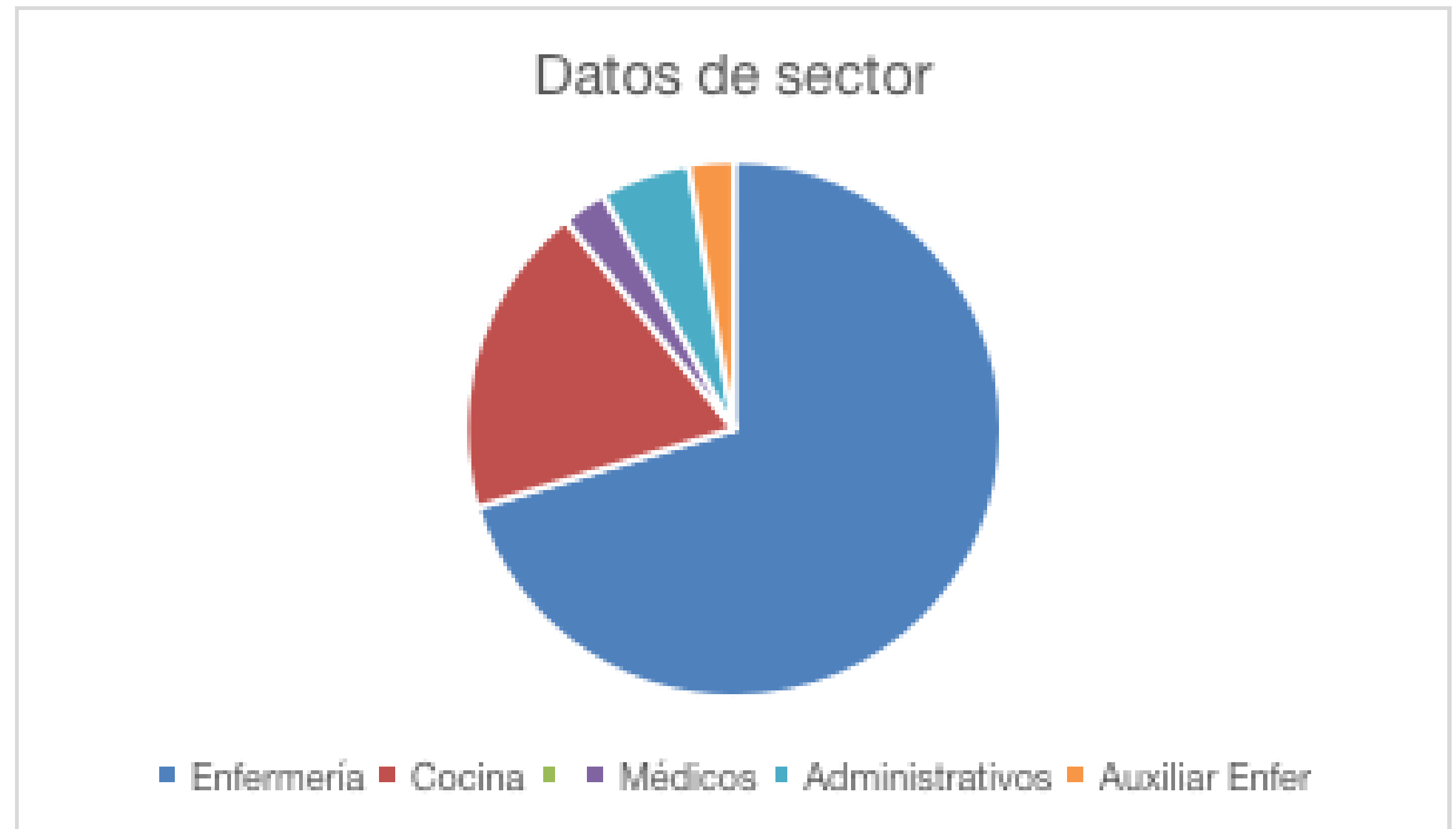


Participantes

**Participantes del taller
(abril-junio): 373**

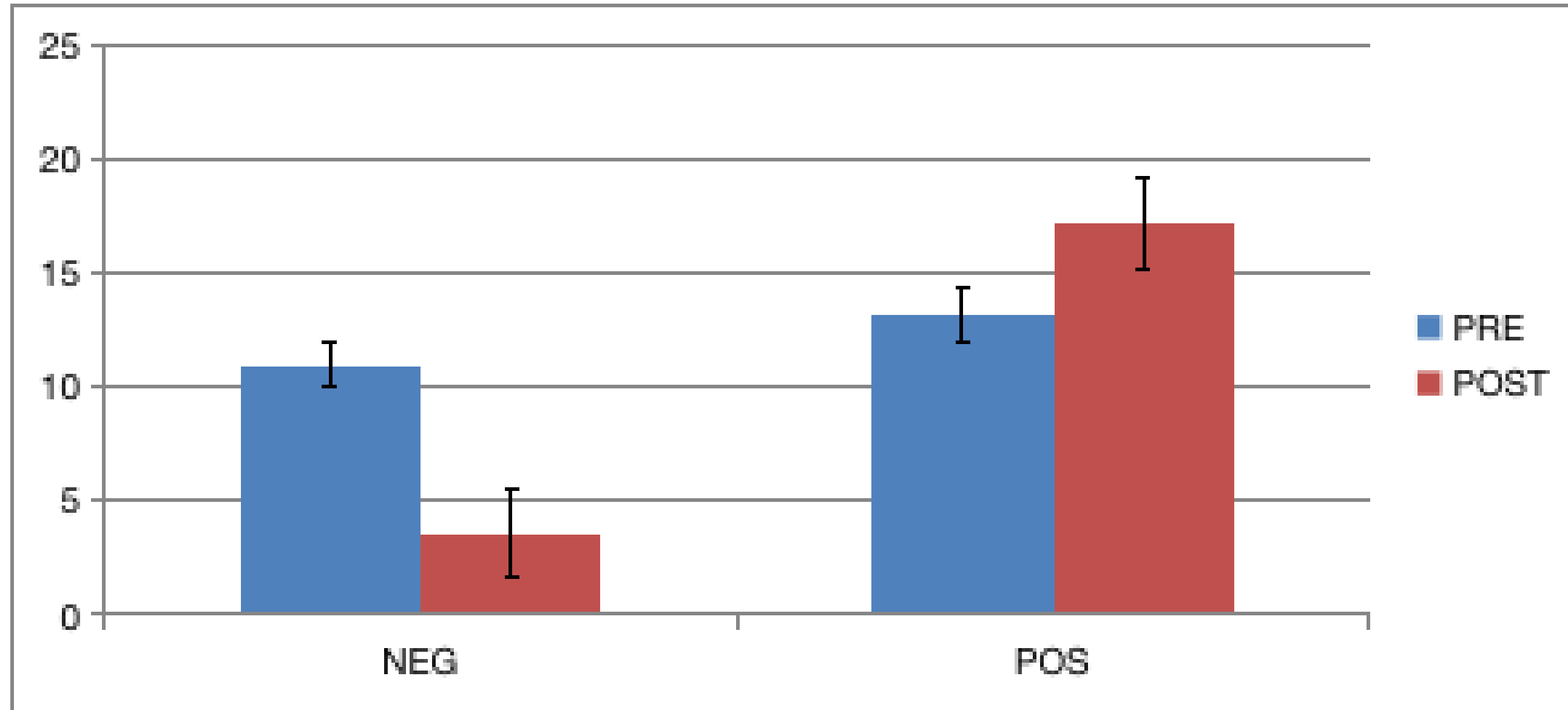
Participantes MUESTRA: 37
Edad: 35años
Género: F

VARIABLE D:
Mt+estrategia cognitiva
VARIABLE I: Estrés y
Ansiedad (autopercebido)



– Este estudio se encuentra aún en proceso por lo cual la información es aproximada

Resultados preliminares y aproximados



– **Aumento de la valencia positiva** de la ansiedad post intervención

– **Disminución de la valencia negativa** de la ansiedad post intervención

MUCHAS GRACIAS

Lic. Agustina iturri