

1. TÍTULO DE PROXECTO:

“Deestrés para a concentración”

2. PARTICIPANTES

Paula López Rodríguez e Alejandro Losada Barreiro

3. RESUMO DO PROXECTO

Creemos que é moi importante ter en conta a importancia da relaxación no rendemento, polo que decidimos facer este experimento no que observamos os resultados de varias persoas que realizaron unha técnica de relaxación corporal previa ao estudo, outras escoitaron música durante a lectura do texto e as restantes só leron o texto e responderon as preguntas sen ningunha relaxación.

4. INTRODUCCIÓN

O estrés académico é algo moi normal considerando a gran cantidade de traballo e presión aos que están sometidos os estudantes.

Este estrés pode afectar á capacidade de concentración do estudante, diminuír a súa motivación e levar a un rendemento subóptimo en tarefas e exames. Reducilo evitará que isto pase. Hai varias técnicas para isto, pero usaremos só dúas:

-A música relaxante que reduce o estrés e a ansiedade así como pode mellorar a nosa concentración.

-O escaneo corporal que tamén reduce o estrés e ansiedade.

5. PROPÓSITO DO TRABALLO

Con este proxecto pretendemos demostrarlle aos centros educativos e docentes os beneficios que pode ter calquer tipo de relaxación en relación co estudo e que cheguen a considerar a posibilidade de implementar algunha técnica, ben sexa algunha das que utilizamos neste proxecto ou calquera outra.

6. ESTUDIO DO ESTADO DO ARTE

En 2016, a Universidade das Américas de Quito, Ecuador, realizou un experimento con 51 nenos de 4-5 anos dun colexio da cidade. Algúns realizaron diferentes técnicas de relaxación previas ao estudo, mentres que outros non. Os resultados disto demostraron que a relaxación incrementa a atención dos estudantes entre un 17% e un 25%.

Teresa Lesiuk, a directora do programa de Musicoterapia da Universidade de Miami dirixiu un experimento nunha pequena empresa onde se compraron os resultados de traballadores que escoitaban música con outros que non. Os que escoitaron música demostraron terminar os traballos con maior rapidez e con ideas máis orixinais.

7. HIPÓTESE

Ao someterse a un exame, a persoa que use algún recurso para a relaxación (ben a técnica antes de estudar ou escoitar música durante o estudo), mostrará un mellor rendimento e capacidade de concentración que unha que non o use.

8. MATERIAL E MÉTODOS

- Un texto (de mediana extensión) sobre calquer tema.
- Un cuestionario con 11 preguntas sobre ese mesmo tema.
- Algo para medir o tempo (cronómetro, reloxo...)
- Auriculares e un reprodutor de música.

Para realizar esta proba empregamos tres persoas, ás cales sometemos a diferentes condicións para despois realizarlles unhas preguntas, sobre un texto que previamente lles deixamos ler durante un período de tempo de tres minutos.

A persoa a sométese a unha técnica de relaxación chamada Escaneo Corporal, á persoa b colócanse uns auriculares con música relaxante, mentres que a persoa c non se somete a ningunha destas dúas condicións anteriores.



9. RESULTADOS

- Nas persoas que realizaron o método de relaxación previa ao estudo obtiveron o 76% de respostas correctas.
- Nas persoas que escoitaron música relaxante previa ao estudo obtiveron o 72% de respostas correctas.
- Nas persoas que non realizaron nada de forma previa ao estudo obtiveron o 57% de respostas correctas.

10. CONCLUSIONES

As persoas que se expoñen a técnicas de relaxación, presentan un maior rendemento á hora de memorizar e comprender certas cousas, sendo as que usaron a técnica do escaneo corporal as que mellores resultados obtiveron (aínda que os que escoitaron música quedaron cerca) mentres que as persoas que non se someten a estas técnicas presentan un rendemento menor ao realizar as mesmas probas.

11. BIBLIOGRAFÍA

<https://psicologiaymente.com/meditacion/escaneo-corporal-tecnica-relajacion>

https://www.ccnatacion.com/storage_prov/2024/04/09/como-afecta-el-estres-en-el-rendimiento-academico-y-como-reducirlo/

<https://www.il3.ub.edu/blog/ventajas-de-practicar-el-escaneo-corporal-en-mindfulness/>

<https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5535/1/UDLA-EC-TLEP-2016-07.pdf>

<https://ethic.es/2024/09/ayuda-la-musica-a-la-concentracion/>