



DESCUBRIENDO EL PODER DE LA

MÚSICA Y EL ARTE

EN LA GESTIÓN DEL ESTRÉS

¿Sabías que...

1

Los estudiantes que escuchan música como medio de relajación experimentan una disminución de sus niveles de estrés (Linneman et al., 2015) y están mejor preparados para hacer frente a un episodio de estrés (de La Torre-Luque et al., 2017)?

2

Las artes también pueden ayudar a los estudiantes a lidiar con el estrés. El proceso creativo ayuda a gestionar las emociones y la ansiedad, porque crea un nuevo punto de enfoque, permitiendo que la mente se libere de los pensamientos estresantes (Martin et al., 2018)?

VENTAJAS DE USAR LA MÚSICA Y EL ARTE



Reduce niveles de estrés

Mejora la autoestima



Regula las emociones

Recupera la concentración

