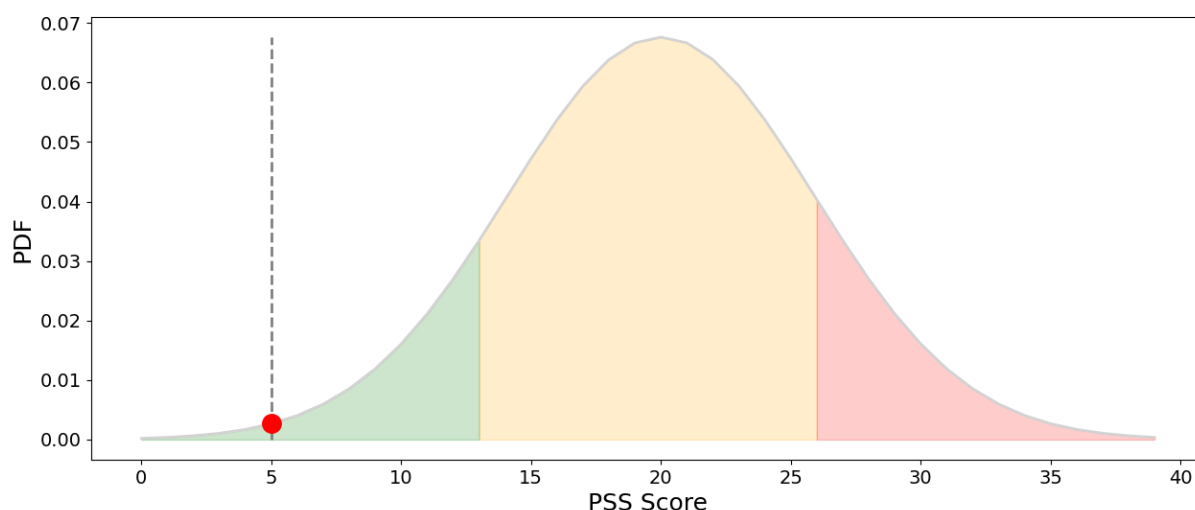


Identificador usuario	Fecha muestra	Fecha análisis
1	20230109	20230109

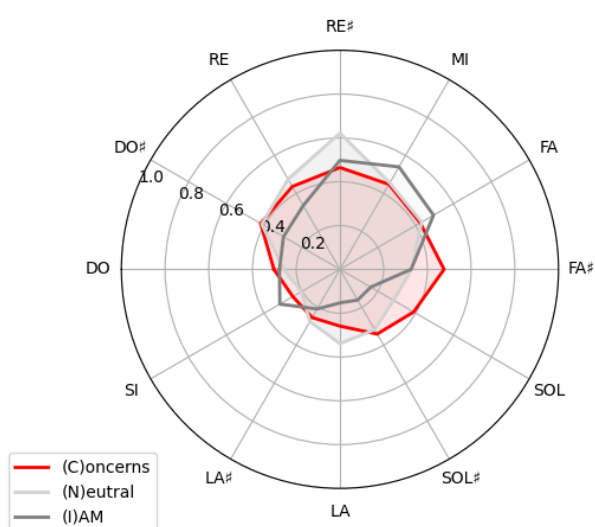
Tu nivel de estrés es bajo con una puntuación de 5 sobre 44 según el Perceived Stress Scale (PSS). Te recomendamos que visites nuestro blog donde tenemos consejos para reducir el estrés. Si no consigues reducirlo, sería recomendable que consultaras con un profesional.

Las notas menos predominantes ahora mismo en tu sistema nervioso son ['LA', 'LA?', 'SI']. Por lo tanto, un baño de sonido con frecuencias [852, 963, 741] herzios podría ser una buena solución para reducir tu estrés y requilibrar tu sistema nervioso.

Gráfica de estrés

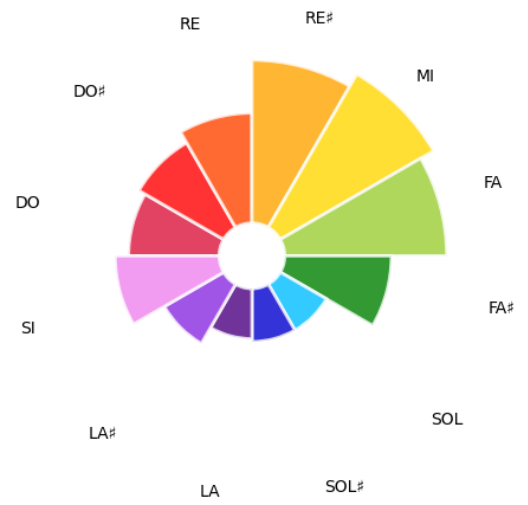
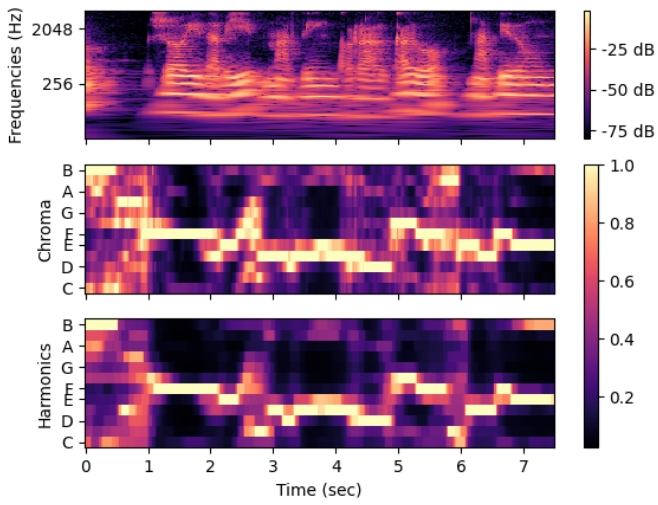


Comparativa de la intensidad de las voces

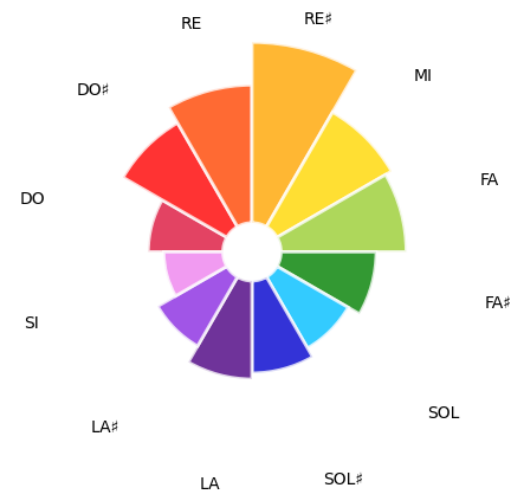
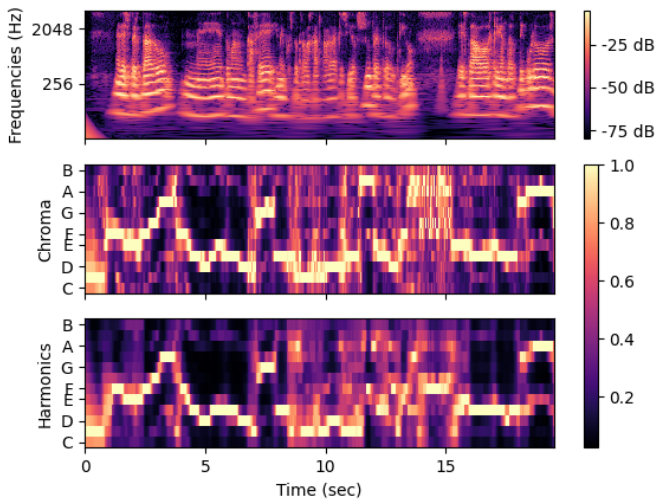


Tones	\bar{x}	$\Delta(I-C)$	$\Delta(N-C)$
SI	0.26	0.07***	-0.04
LA#	0.25	-0.05	0.02***
LA	0.25	-0.11	0.08***
SOL#	0.27	-0.18	-0.02
SOL	0.28	-0.23	-0.11
FA#	0.38	-0.15	-0.15
FA	0.45	0.07***	0.01
MI	0.48	0.09***	0.01
RE#	0.53	0.03	0.16***
RE	0.42	-0.1	0.04***
DO#	0.38	-0.12	-0.01
DO	0.28	-0.03	-0.04

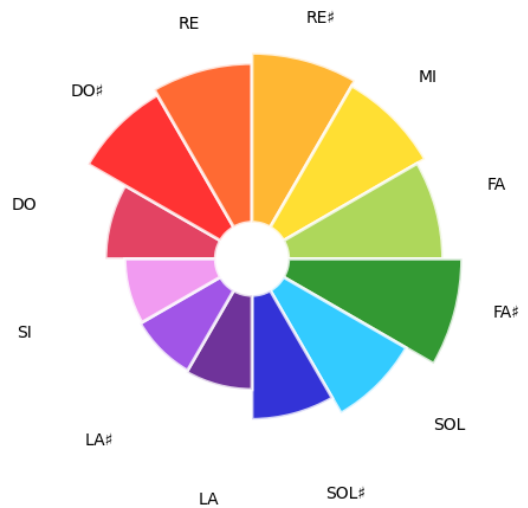
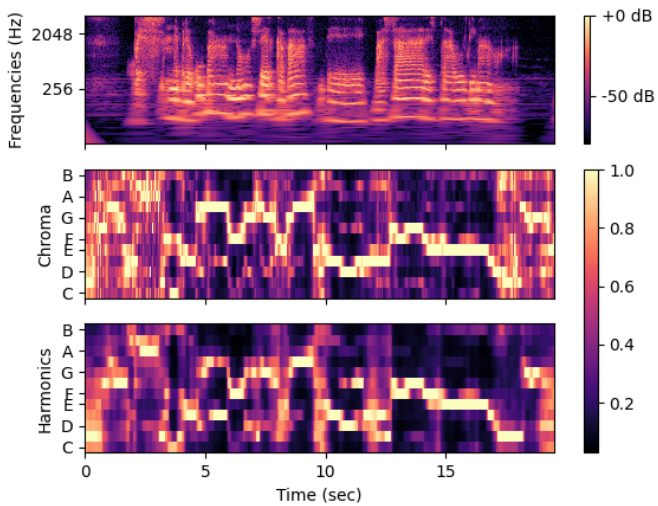
Voz identidad



Voz neutral



Voz preocupaciones



En condiciones de estrés, por efecto de la corticotrofina (ACTH), se estimula la producción de cortisol en la glándula adrenal. La acción de esta hormona prepara al organismo para hacer frente a la situación estresora. Los efectos positivos del cortisol a corto plazo, no lo son si el estímulo se hace duradero.

Utilizamos la voz como proxy del estrés, porque el nervio vago controla la producción de la voz del nervio laríngeo recurrente codificando el nivel de estrés del sistema nervioso. El nervio vago tiene como función contrarrestar la respuesta estresora del sistema de lucha y huida entre otras.

En la primera gráfica (Gráfica de estrés) de la página 1 podemos ver el resultado de tu nivel de estrés comparado poblacionalmente de acuerdo al Perceived Stress Scale (PSS), que es el instrumento psicológico más utilizado para medir la percepción del estrés que correla con los niveles de cortisol en sangre. Podemos observar tres zonas de niveles de estrés.

- ZONA Verde: Nivel bajo de estrés o niveles bajos de cortisol en sangre que correlan con un estado de dicha, compasión y una recuperación más rápida en lesiones.
- ZONA Amarilla: Nivel medio de estrés o niveles medios de cortisol en sangre.
- ZONA Roja: Nivel alto de estrés o niveles alto de cortisol en sangre que correlan con la ansiedad, la depresión y la baja excitación.

En la segunda gráfica (Comparativa de la intensidad de las voces) de la página 1 podemos ver la intensidad de las frecuencias de la voz en notas musicales. En lado derecho se puede observar la diferencia entre la identidad y las preocupaciones, (I-C), y entre entre la identidad y un estado neutral, (I-N), además de su significancia estadística.

En segunda página se pueden observar los espectogramas para cada unas de las grabaciones y su transformación a notas musicales. Las notas musicales están asociadas con los centros energéticos del sistema informacional y emocional del cuerpo humano, que regula la interacción mente-cuerpo a través de los neuropéptidos.

- DO representa el instinto de supervivencia y se ve afectado por el miedo.
- RE representa el placer y se ve afectado por la culpa.
- MI representa la fuerza de voluntad y la identidad y se ve afectado por la vergüenza.
- FA representa el amor y se ve afectado por la tristeza.
- SOL representa la comunicación y la verdad y se ve afectado por la mentira.
- LA representa la mente y la imaginación y se ve afectado por la ilusión.
- SI representa la espiritualidad y se ve afectado por el apego material.

Un nivel bajo de intensidad de cada una de las frecuencias, notas musicales, representa algún tipo de bloqueo emocional asociado algún tipo de estresor que necesita ser liberado. Un nivel alto corresponde a un funcionamiento correcto. Para más información en detalle sobre posibles bloqueos emocionales, visite un psicoterapeuta.



David Martín-Corral, Phd