

La música como recurso en la salud emocional y afrontamiento en adultos

Music as a resource for emotional health and coping in adults

Jessica G. Soto Sánchez ^a, Dayana Luna Reyes ^b, Juan C. Cruz Cervantes ^c

Abstract:

Music represents a growing phenomenon worldwide, and its use has diversified from generation to generation. In fact, music has now become established in emotional health, serving as a resource of great importance. The aim of this study was to delve into the experiences of listeners in their daily lives to find out how music plays a role as a resource in emotional regulation. Based on a qualitative approach, data collection was carried out through interviews. Participants were selected according to specific inclusion criteria, with a total of five participants (three women and two men) between the ages of 18 and 40 who stated that they had a close relationship with music. From the research, it is concluded that music plays a varied role in the lives of listeners and its value as a source of emotional support originates in family dynamics, which build affection and ways of using music, which subsequently also allows an identity to be formed through it. The aspects investigated reveal the benefits of using music in everyday, stressful, and adverse situations, such as grief and personal issues, allowing them to be faced and even overcome through listening to music. Its effectiveness as a resource lies in its conception as an accompaniment in difficult moments that anyone could go through. In addition, listeners recognize reasoning and learning through the lyrics of their tuned music.

Keywords:

Music, emotional regulation, mental health, grief, adults.

Resumen:

La música representa a nivel global un fenómeno en crecimiento, su uso se ha diversificado de generación en generación. De hecho, en la actualidad la música se ha implantado en la salud emocional fungiendo como recurso de gran importancia. Este estudio tuvo por objetivo, adentrarse en las experiencias de los oyentes desde su vida cotidiana, para saber cómo la música juega el rol de recurso en la regulación emocional. Basado en el enfoque cualitativo, la recolección de datos se llevó a cabo mediante entrevista. Los participantes fueron seleccionados bajo criterios específicos de inclusión, contando con un total de cinco participantes (tres mujeres y dos hombres) entre 18 a 40 años, y quienes afirmaron mantener estrecha relación con la música. De lo investigado, se concluye que la música tiene un rol variado en la vida de los oyentes y su valor como recurso de sostén emocional tiene origen en las dinámicas familiares, éstas construyen el afecto y las formas de uso de la música, lo que posteriormente permite también formarse de una identidad a través de la misma. Aspectos investigados exponen beneficios de su uso en situaciones cotidianas, estresantes, adversas como el duelo y cuestiones personales, permitiendo ser enfrentadas, incluso superadas, a través de la escucha de música. Su efectividad como recurso radica en su concepción como acompañamiento en momentos difíciles que cualquier persona podría atravesar. Además, los oyentes reconocen el razonamiento y aprendizaje a través de las líricas de su música sintonizada.

^a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca -Hidalgo | México, <https://orcid.org/0009-0000-1930-1610>, Email: so435521@uaeh.edu.mx

^b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0001-9687-2521>, Email: dayana_luna4059@uaeh.edu.mx

^c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Instituto de Ciencias de la Salud | San Agustín Tlaxiaca-Hidalgo | México, <https://orcid.org/0000-0002-6069-6033>, Email: juancarlos_cruz@uaeh.edu.mx

Palabras Clave:

Música, regulación emocional, salud mental, duelo, adultos.

Introducción

Es natural y esperable que en su desarrollo la adquisición de experiencia sea continua. No obstante, aunque es consciente de ello en ocasiones la presencia de eventos sociales y ambientales, fungen como activadores (García-Andrade, 2019).

Estos desencadenan un complejo proceso, donde la interacción de distintos factores da lugar a lo que conocemos como emoción. Las emociones promueven la adaptación y facilitan la respuesta hacia el entorno para mantener la supervivencia, en relación a ello Fernández-Abascal et al. (2013) señalan cuatro elementos imprescindibles para comprenderlas. Primero, los cambios fisiológicos: se encuentran presentes en toda emoción y son responsables de modificaciones en el sistema nervioso central y autónomo junto con la secreción hormonal. Segundo, respuestas de afrontamiento: que hacen alusión a un conjunto de reacciones propias de la emoción acordes al entorno, como un esfuerzo del individuo para dar resolución a la emoción. Tercero, la vivencia individual de la emoción: se refiere a la forma propia y subjetiva de cada individuo en la que la emoción da indicios de su presencia. Cuarto, la emoción como un sistema de análisis y procesamiento de información: en donde los procesos cognitivos están sujetos a la interpretación y valoración individual.

Lo anterior, enmarca la complejidad de las emociones que están presentes en los seres humanos durante toda su existencia. De aquí lo indispensable que es conocerlas y manejarlas. Para referirnos a su manejo, emplearemos el término de regulación emocional de Gross (2015) quien la define como “proceso por medio del cual las personas ejercen una influencia sobre las emociones que experimentan, sobre cuándo suceden y sobre cómo se experimentan y se expresan.” (pp. 1–26.) Dicho de otra forma, llevan a cabo estrategias que son esfuerzos propios de las personas dirigidos a su regulación emocional. Estas, son empleadas en momentos en los que el individuo cree conveniente, con la finalidad de aliviar estados emocionales. Y es a partir de experiencias e interpretaciones individuales que decidirá cómo y cuándo emplearlas.

De hecho, Gross (2015) también habló sobre las estrategias. Expone cinco medidas de regulación emocional divididas en dos tipos. El primer tipo se relaciona con lo que puede hacerse previo a la aparición de la emoción. Impacta sobre la presencia/ausencia de emoción y el grado en que lo haga, en ella se incluyen: 1) Selección de la situación: se refiere a influir directamente en la posibilidad de que el usuario se sitúe en escenarios que le generan la emoción en específico, 2) Cambiar la situación: dirigido a alterar particularidades propias del escenario con el propósito de generar cambios en la emoción. 3) Despliegue de atención: consiste en redirigir y dar enfoque hacia otros elementos que repercuten sobre

la emoción. 4) Cambios o reevaluación cognitiva: basada en modificar la forma en que la persona percibe el escenario. El segundo tiene lugar una vez se existe la respuesta y este incluye la última medida, 5) estrategias de modulación emocional, que son las medidas encaminadas a actuar sobre las reacciones fisiológicas, experienciales o conductuales.

Por su parte, autores como Vargas-Gutiérrez y Muñoz-Martínez (2013) señalan que es crucial contemplar el rol de las emociones como reacciones adaptativas. Y que estas cambian según la persona. Por lo tanto, también existen diferencias en el grado de destreza de cada persona para emplearlas. Esto podría explicar cómo es que algunas personas manejan con mayor eficiencia ciertas situaciones más que otras.

En relación con ello, Mennin, Turk, Heimberg y Carmín (2004) generaron un modelo al que denominaron de desregulación emocional. En él se enmarca el origen de alteraciones como ansiedad y estado de ánimo. Señala que la disrupción y desregulación de la emoción se manifiesta a través de cuatro puntos: El primero, un elevado nivel de emociones. Segundo un deficiente entendimiento de las emociones. Tercero, una respuesta negativa al estado emocional personal. Y cuarto, una reacción desfavorable en la regulación emocional. Este modelo enmarca la atención hacia las deficiencias en la regulación emocional. Esto es relevante porque un mal manejo, podría dar pie a un *continuum* en la salud mental donde se establezca un trastorno. Como menciona Amstadter (2008) “la regulación emocional es una parte tan importante de la vida cotidiana, no es sorprendente que las alteraciones en las emociones y su regulación puedan resultar en desaliento o incluso psicopatología.” (pp. 211–221)

Ahora bien, es innegable que con la época actual y los procesos de globalización se ha facilitado de cierta forma hablar sobre la regulación emocional. Incluso, ha sido posible integrar hábitos para cuidarla y fortalecerla. Esto, porque la información se difunde constantemente y es fácil acceder mediante las redes sociales. No obstante, la era digital también parte de la propia problemática en varios aspectos. De manera puntual porque las aparencias que se manejan en las redes impiden mostrar la realidad de situaciones y emociones que las que las personas viven día tras día y no se pueden prever.

De hecho, un estudio realizado en México por el observatorio mexicano de salud mental y adicciones en 2024, menciona que el sistema de salud atendió a 303,356 personas. De ellos 205,336 mujeres y 98,020 hombres por distintas condiciones de salud mental en el Sistema de Salud. Entre las condiciones más sobresalientes se encuentran la ansiedad con 52.8% y la depresión con 25.1%. En cuanto a la incidencia por sexo,

en las condiciones constantes, se encontró mayor presencia de mujeres con respecto a casos de ansiedad significando un 73.4%, y depresión de 78.8%. No obstante, en ambos sexos, condiciones como la ansiedad y la depresión, impactan más a los jóvenes de 20 a 29 años. La ansiedad alcanzó un 23% en mujeres, y 19.9% en hombres; en cuanto a la depresión, mujeres con 19.9%, y hombres con 17.4%. En adultos de 30 a 49 años la ansiedad alcanzó un 34.9% en mujeres y un 29% en hombres. Por otra parte, la depresión tiene un 28.6% en mujeres y 23.4% en hombres (Robles-Soto & Díaz Juárez, 2024).

Poniendo en contexto que, aunque los recursos sí han aumentado considerablemente, aún existirán situaciones que generen desequilibrio. Por lo que, es necesario el conocimiento, uso, y administración de los mismos. La difusión de información solo actúa como una puerta hacia el conocimiento, pues serán aspectos individuales los que definan cuál de los recursos a su disposición trae mayor beneficio.

Con relación a estos recursos, en los últimos años se ha acrecentado un fenómeno que gran parte de la población adoptó como una auténtica ayuda; la música. Que es definida por la Real Academia Española [RAE] como el “Arte de combinar los sonidos de la voz humana o de los instrumentos, o de unos y otros a la vez, de suerte que produzcan deleite, conmoviendo la sensibilidad, ya sea alegre, ya tristemente”, ha estado presente a lo largo del tiempo en gran parte de la población. Aunque en sus primeras apariciones actuaba como un complemento en ceremonias, ritos, o como parte de entretenimiento por mencionar algunos. Mithen (2009) resalta que la evidencia evolutiva presente en gran parte de colectivos tenía variedad en cuanto a canciones e instrumentos, aunque esto no se podría asegurar en su totalidad. Añadiendo que “algunas culturas cantan mucho, otras cantan menos, pero la mayoría canta y quizás los neandertales cantaban más que los sapiens” (pp. 1–13) idea sería recuperada más adelante por Schulkin y Raglan (2014)

Esto demuestra que la música ha mantenido desde tiempos prehispanicos una relación con la humanidad. Misma que se vuelve más estrecha con el pasar de los años, aumentando su protagonismo. Para dar cuenta de su magnitud, tan sólo en 2023 la International Federation of the Phonographic Industry [IFPI] publicó su informe “Engaging with music 2023” el cual tiene como propósito explorar cómo consumidores de todo el mundo se relacionan con la música.

El informe recopila entre sus aspectos más relevantes: 1) escucha global musical en 2023, en promedio cada persona destina cerca de 20.7 horas, indicando un aumento desde 2022 donde el consumo era de 20.1 horas. 2) Interacción con la música a través de más medios: 79% de las personas piensa que se acrecentaron las formas de escuchar música, usando más de siete modos de relacionarse con la misma. 3) El mercado del streaming está en aumento: 73% de las personas informan escuchar música a través de servicios de streaming con suscripción y con publicidad. 4) Usos de la música en actividades cotidianas que incluyen despertar

y prepararse, bañarse o ducharse, camino al trabajo o a la escuela, en el hogar, trabajo, navegar por internet, mientras usan redes sociales, hacer paseos o senderismo, en el coche, ejercicio o gimnasio, cocinar, relajarse o descansar y en fiestas. 5) Consumo a nivel geográfico: resaltan cinco países en los cuáles se tiene mayor porcentaje de oyentes, Suecia 61%, México 57%, Alemania 55%, EE. UU. 53% y Nueva Zelanda 52%. 6) La importancia de la música con la salud mental y bienestar emocional: el 71% de los oyentes resalta que la importancia de la salud mental va de la mano con la música, y el 78% menciona que la música favorece la relajación y manejo de estrés.

Por ello, el presente trabajo cobra sentido y relación con el creciente consumo musical, pues es percibido por oyentes como un apoyo en cuestiones emocionales. Siendo de importancia, porque de no regularse o hacerlo equivocadamente el manejo de estas situaciones podrían actuar como un factor de predisposición para padecimientos que suelen tener mayor incidencia con problemas de salud en la población actual. De esta forma, resulta importante ahondar en las experiencias de los oyentes y su relación con la regulación emocional, no sólo por ampliar el campo de conocimiento en esta conexión, sino también para facilitar su utilidad en aspectos emocionales, creando un efecto dominó en cuestión de la salud mental a nivel preventivo o de intervención, a través de la versatilidad de este recurso.

Marco Teórico

La música denota expresión creativa, y sus sonidos en conjunto transmiten e incluso fomentan la identidad individual y colectiva, también es sin lugar a dudas una de las expresiones artísticas más importantes. Dicha importancia no irrumpió de forma súbita, su evolución ha acompañado a las sociedades humanas desde tiempos antiguos, en donde incluso se habla de flautas hechas con hueso de ave. Y siguiendo esta línea evolutiva, Delahay y de Régules (2025) aluden que Darwin habló al respecto en 1871, poniendo en manifiesto que no existía una notable funcionalidad en la supervivencia, más allá de sus usos en actividades ceremoniales u otras relacionadas. Por ello, la habilidad de disfrutar y generar sonidos en las prácticas diarias, posicionó a la música como una cualidad de gran enigma.

Se tiene conocimiento de que casi todas las sociedades han existido generaron música, y esta se desarrolló acorde a sus características sociales y culturales. Evidenciando que la música ha envuelto a la sociedad, prueba de ello es que actualmente existe algún tipo de música para cubrir casi cualquier actividad, desde la de enamorados, hasta la empleada para lo no tan grato, como los actos fúnebres que destaca por tonos que invitan a la melancolía y sentimientos de tristeza. En relación a esto último no es que directamente se asocie la música con la emoción de tristeza, si no que existen características presentes en melodías que cumplen criterios que las convierten en “tristes”. Según Kraepelin (1899, citado en Huron y Davis, 2013) un tono general bajo, movimiento de tono pequeño, voz más silenciosa, articulación balbuceante y ritmo de habla más lento. Grandes tiempos de tono se relacionan con elevada

activación fisiológica, como la que se produce en la alegría o la ira. En contraparte, la baja variabilidad del tono fundamental es característica de una baja activación, tanto en la voz triste como en la voz soñolienta (pp. 103-117).

Como se aprecia la versatilidad de tonos y asociaciones en relación a la música hacen que su uso tan amplio esté presente en instituciones militares, escuelas, gobierno, dependencias públicas y demás, empleándose en forma de actos cívicos o como comúnmente se le conoce; honores a la bandera. Estos actos, fomentan la dimensión social, el vínculo y sentido de grupo a través de sus notas. Donde de hecho, no solo se beneficia la unidad social, también se fomentan aspectos en la individualidad de las personas. El fenómeno musical llegó a la vida de cada individuo como un huésped definitivo para ser partidario en la construcción de su propia identidad. Le permite moldearse a través de ella y elegir en su individualidad la música de su preferencia (van den Tol, 2016).

La música es un generador nato de emociones, de hecho, cada vez que nos exponemos a ella, ocurre a nivel cerebral un fenómeno impresionante. De acuerdo a Koelsch (2009, citado en Palacios Sánchez & Olaya Galindo, 2023) exploraciones cerebrales dejaron ver que la escucha de música estimula zonas del sistema límbico, que como ya sabemos es la estructura principal en el procesamiento emocional. Explicado de otro modo, Alaminos (2014, citado en Fernández 2019) señala que existe un impacto de la música en las emociones, al igual que las emociones repercuten en la clase de música escuchada. Es decir, que, en determinadas situaciones, el escucha selecciona algún género/canción afín a su estado anímico, buscando aliviarlo y otras tantas son las canciones las que generan la emoción en sí. Aunque este es el uso más común, la música no solo ayuda a sonorizar situaciones.

Tan solo en la salud física y enfermedades, existen diversos estudios que revelan el impacto de la música en distintas áreas, una de ellas es la medicina. pues la búsqueda por mitigar condiciones que aquejan a la humanidad ha llevado a la música a su diversificación. En su revisión Miranda, Hazard y Miranda (2017) integran múltiples aportes relacionados a música y sus beneficios: Accidentes vasculares encefálicos, concretamente en la rehabilitación del ictus, se empleó música, audiobooks, rehabilitación corriente como parte de terapia para recobrar funciones motoras y de lenguaje, como resultado luego de dos meses de exposición se dieron a conocer mejoras cognitivas favorables aun después de 6 meses de terminar la intervención. Cognición y demencia: En un estudio con 89 pacientes con demencia leve fueron expuestos a cantar o sesiones de escucha durante 10 semanas, el resultado fue el mantenimiento e incluso mejora de la función cognitiva y aunado a ello mejor calidad de vida.

Y si bien existe amplia literatura que explica el conocimiento de la mejora que produce la música en la depresión, ansiedad y en enfermedades somáticas. La respuesta yace en las áreas que originan una descarga de dopamina (neurotransmisor involucrado en la recompensa y placer) actuando como un distractor en la percepción del dolor, y como beneficio secundario la

gestión en la sobrecarga emocional. (Miranda, Hazard y Miranda, 2017)

Sobre el cáncer, ocurre algo similar, ya que de forma esperanzadora se perciben beneficios. Por un lado, a nivel psicológico como se mencionaba anteriormente, esto en relación a la ansiedad, estado anímico y de la mano la calidad de vida. Aunado a ello, físicamente también se apreciaron mejoras en la modulación de frecuencia cardíaca y respiratoria, así como la presión arterial (Miranda, Hazard y Miranda, 2017).

De acuerdo a la revisión de Leubner y Hinterberger (2017) sobre las intervenciones musicales, Croom (2012), Nizamie y Tikka (2014) y Bensimon (2008) mencionan que, en el tratamiento de la depresión, existen impactos favorables. Entre los que se encuentran el fortalecimiento de la conciencia y la sensibilidad para las emociones positivas, mejora de los síntomas psiquiátricos, añadiendo que en el caso de soldados pudieron manejar experiencias traumáticas, con apoyo de la percusión colectiva.

Fernández (2019) presenta mediante un enfoque cualitativo a través de grupos focales, un estudio que contó con 41 personas comprendidas entre los 12 a 35 años. Sobre sus hallazgos plasma a la música como medicina. Resalta que es percibida como acompañante y facilitadora de la regulación emocional, equilibrando, armonizando y resaltando la relajación cuando es necesaria además de generar energía cuando se requiere. Así, concluye que la función de la música es en gran parte positiva, también se encuentran más beneficios en lo cognitivo por ejemplo como: "ayuda a pensar" y el comportamental "ayuda a hacer cosas". Sin ignorar las excepciones presentes en algunos casos.

Por otra parte, un estudio de gran magnitud en China que contó 16,588 estudiantes universitarios, fueron partícipes de una investigación que tuvo como objetivo indagar las asociaciones y relaciones causales entre el uso saludable de música, la capacidad de regulación emocional y los síntomas emocionales, incluyendo alexitimia, depresión y ansiedad. En su investigación Tan et al. (2024) encontraron que, en el uso saludable de la música, la conexión entre la regulación emocional y la alexitimia, influyen potencialmente en ambas. Además, encontraron que el uso no saludable de música se asoció con problemas emocionales y dificultad en la expresión de afecto positivo. Por lo que, el manejo de desmotivación y angustia es un factor importante que repercute notablemente en la dificultad para identificar y expresar sentimientos, agregando que existe una relación entre el uso no saludable de música (término que hace referencia a uno de los instrumentos que emplean en su investigación llamado The Healthy-Unhealthy Music Scale (HUMS) o Escala de Música Saludable-No Saludable en español) y los problemas emocionales, como un posible mecanismo de afrontamiento.

Otra investigación hecha por Taipale et al. (2024) constituida por 36 participantes, de edades entre los 20 y los 70 años, arrojaron que la escucha de música suele considerarse útil en casos donde existan episodios de ansiedad leve. Los casos en los que su uso fue eficaz, se siguió un protocolo puntual donde el oyente siguió un

proceso encaminado al uso de música 1) reconocer una emoción, un estado o una situación inicial; 2) elegir el tipo de música adecuado o la mejor manera de interactuar con ella; y 3) lograr la emoción, el estado o el resultado deseados. En contraparte se encontraban situaciones donde la música no ayudó puntualmente por tres razones. Primero, por un estado inicial problemático o un estado de ansiedad excesiva. Segundo, la falta de elección sobre si escuchar o no la música y finalmente la incapacidad de encontrar o interactuar con música que se ajustara a las propias necesidades del oyente. Se resalta que, aunque la música se encontrara presente no había sido seleccionada por el escucha, o este no había podido encontrar un género de música que fuera de ayuda en el estado ansioso.

En un trabajo de revisión sistemática Jordán-Beghelli (2025) parte del análisis de veinte estudios en América Latina contemplados entre 2013 y 2024, en bases de datos de Scopus, Web of Science, PubMed y SciELO con criterios de inclusión basados en: intervenciones musicales con evaluación de impacto orientadas a la educación musical, salud mental y convivencia comunitaria o construcción de paz. Los resultados mostraron que la música, ha sido empleada como un recurso de importancia en intervenciones encaminadas al bienestar psicosocial de poblaciones; como situación de vulnerabilidad, conflicto o exclusión social, en estos contextos la música ha facilitado la expresión emocional, fortalecimiento del tejido social, acceso a redes de apoyo y resignificación de experiencias traumáticas. Enmarcando que el uso de la música contribuye a la regulación emocional, disminución síntomas de ansiedad y depresión, mejora la resiliencia y consolida las redes de apoyo en poblaciones vulnerables.

De manera particular, el trabajo de revisión de Chong, Kim y Kim (2024) en donde a través de 47 publicaciones seleccionadas para su investigación, identifica que los estudios sobre la regulación de las emociones musicales han aumentado gradualmente tan sólo de 2014 a 2016 y de 2017 a 2020, se publicaron nueve estudios (19,1%) en cada período. Y más recientemente, de 2021 a 2024, se publicaron 29 artículos (61,8%), este significativo aumento, incluye los resultados del primer semestre de 2024. Lo anterior, refleja que las investigaciones relacionadas a la música y regulación musical (término empleado en la revisión, hace referencia al uso de música para modular las emociones) está en auge y refleja con ello el aumento de la música como fenómeno estrechamente relacionado a la salud mental.

Siendo esto último de suma importancia porque pone en relieve a la música y a la salud mental. De hecho, se prevé que esta relación sea más constante ya que se suman situaciones sociales, así como el desarrollo de la población. Y son los medios de difusión un puente para su difusión y uso. En una civilización donde todo es cambiante, es la ciencia e investigación el medio más próximo para comprender el fenómeno, aprender sus características y dar dirección del mismo a fin de desarrollar estrategias que tengan beneficio en la población. Además, como es visible, las investigaciones a nivel estatal, nacional y continental, no se encuentran tan actualizadas como en el resto del mundo.

En este sentido, el estudio busca explorar a la música como un fenómeno que la población ha adoptado para hacer frente o manejar adversidades desde una experiencia subjetiva. Y concretamente ¿De qué manera se construye el gusto por la música y cómo este se relaciona con el origen del vínculo música-bienestar? ¿Cuáles son los principales usos de la música como apoyo emocional? ¿Qué rol/papel juegan en la percepción de mejora? y ¿En qué medida las emociones y atribuciones a la música establecen implicaciones simbólicas de su uso en la salud mental?

Objetivos de investigación

El objetivo general que orientó nuestra investigación fue: explorar el uso de la música como recurso en la gestión emocional y afrontamiento en adultos a través de entrevistas semiestructuradas, con el fin de conocer aspectos relacionados a esta práctica.

De esta forma, los objetivos específicos fueron:

1. Analizar la construcción del gusto por la música en los adultos, con el propósito de conocer el origen del vínculo música-bienestar.
2. Identificar los principales usos de la música como ayuda emocional en adultos, con el propósito de comprender su rol/papel en su percepción de mejora.
3. Interpretar las emociones y atribuciones de los escuchas adultos a la música, considerada parte indispensable en su persona, con el fin de reconocer implicaciones simbólicas en la salud mental.

Metodología

El diseño de esta investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cualitativo con alcance fenomenológico. En dicho enfoque, se señala como principal objetivo la descripción e interpretación de las cualidades de todo fenómeno de relación social y contenido cultural. A través de conceptos unidos a perspectivas colectivas, y discursos en donde se presentan y/o ausentan se fusionan en una narración que expone causas y efectos del fenómeno (Fernández-Riquelme, 2017).

Entre sus principales características Fernández Riquelme (2017) resalta; el estudio de realidades en su contexto natural, uso del lenguaje (escrito y simbólico) como piedra angular, la búsqueda por comprender y su alcance explicativo. En este sentido, la música y gestión emocional tan sólo como términos independientes se encuentran conectados a múltiples aspectos. Esto nos da un panorama de su complejidad a nivel individual, así como en conjunto.

De ahí, que el tema de este estudio no se puede limitar a solo parámetros cuantitativos. Se justifica la utilidad cualitativa, dada la naturaleza del enfoque que considera: implicaciones contextuales, adentrarse en el fenómeno, conocer los significados, atribuciones y otros implicados en las experiencias de personas, que se encuentran inmersas en su discurso.

Aunado a ello el alcance fenomenológico vocablo que viene del griego *phainomenon*, quiere decir “lo que aparece”, y pretende “describir los fenómenos en el más amplio sentido, como todo lo que aparece en la manera en que aparece al que experimenta” (Moran, 2011, p. 4 citado en Flores-Macías, 2018).

Más específicamente, la fenomenología existencial hermenéutica tiene la intención de “comprender la experiencia vivida y transmitida en la descripción por medio del lenguaje, a través de nuestra interpretación implícita como investigador.” En donde se considera la idea de tomar conciencia de nuestras preconcepciones, e intentando hacer explícitas las propias interpretaciones de significado para ponerlas al servicio de la investigación. Pues desde esta perspectiva no se podría no tenerlas, ya que se conforma la comprensión por los lentes dados según el lenguaje por una cultura específica. Y es que, dependiendo de la ciudad, clase socioeconómica, género, etc., es como se obtiene una perspectiva de lo estudiado, y esta no será igual a la que obtendría otra persona con los mismos datos (Flores-Macías, pp. 17 - 23, 2018).

Población y Muestra

La selección de los participantes sucedió por medio de muestreo intencional de la mano de los criterios de inclusión: (1) Personas de 18 años en adelante sin importar género u ocupación. (2) Escuchar música de forma constante (de preferencia diario, o más de 3 veces a la semana). (3) Haber tenido al menos una experiencia significativa donde la música haya influido positivamente en alguna situación o estado emocional adverso.

En cuanto a la población, esta se compone por 5 participantes (3 mujeres y 2 hombres) su edad oscila entre los 18 a 40 años, residentes del estado de Hidalgo, México. En donde todos consideraron mantener escucha activa, un vínculo estrecho con la misma y haber vivenciado situaciones adversas en las que la música significó ayuda.

Técnica, Instrumento y Forma de Registro

La técnica de recolección de datos fue la entrevista semiestructurada, que de acuerdo a González-Veja (et al. 2022) busca “comprender los fenómenos del mundo desde el punto de vista de los entrevistados, desde la perspectiva fenomenológica, implica centrarse en las experiencias provenientes del mundo de la vida de los entrevistados y atribuirles significado.” (pp. 1-12). La cual puede verse como una conversación formal, que cuenta con ciertos temas que se desea conocer y al mismo tiempo permanecer abierto a otros cuestionamientos a medida que se desarrolla la conversación.

Es decir que, permite preguntas de seguimiento para una exploración más profunda. Por lo que, las preguntas predeterminadas garantizan que se explore profundamente los temas base. Y de la mano, ofrece la flexibilidad necesaria para la exploración de cualquier idea relevante, que pueda surgir a medida que el participante responde a las preguntas y comparte nueva información. (Gonzales-Veja 2022)

Con respecto al instrumento, se empleó una guía de entrevista semiestructurada, que fue diseñada en apartados que permitieron con claridad indagar sobre los temas de importancia y a la par manteniendo las preguntas abiertas que no limitan la expresión del participante.

Los apartados estuvieron compuestos por ejes y sus respectivas categorías: en primer lugar el eje de la construcción del gusto por la música, compuesto por dos categorías: 1) la Influencia social (amigos, pareja, etc.) que comprende el alcance de las relaciones sociales como en instituciones escolares y/o espacios generales en donde la convivencia con sus pares y relaciones con los mismos ejercen interés en ciertos géneros, artistas, canciones que dan forma al propio gusto y 2) la Influencia familiar (padres, tíos, abuelos, etc.) que refiere el impacto del núcleo familiar y sus allegados, tales como música que escuchaba en su hogar, fiestas familiares, o incluso músicos en la familia.

Otro eje lo constituye la música como herramienta de apoyo emocional con sus dos categorías: 1) Música para mejorar estado emocional que abarca el empleo de música mejorando estados anímicos adversos como tristeza, ansiedad principalmente. 2) Uso de música para complementar estados emocionales (identificación) o comunicarlos, que conceptualiza la manera en que los escuchas utilizan música con contenido específico acorde a la emoción presente para completar la experiencia, o también como medio para comunicar algo que no podía manejarse con palabras.

Siguiente a ello el eje tres usos adaptativos de la música según estado de ánimo igualmente compuesto por dos categorías: 1) preferencias musicales para mejorar estados anímicos como géneros, artistas o canciones puntuales que son usados según estado anímico o situacional, adoptados desde la individualidad del escucha. 2) Música para aumentar la eficiencia, que comprende el uso específico para efectuar tareas y/o actividades con mayor efectividad.

En cuanto al eje cuatro, superación de experiencias adversas mediante el uso de música compuesto por sus categorías: 1) música empleada en situaciones de duelo, donde se considera el apoyo que él/la escucha obtiene a través de las melodías en cualquier situación de duelo que presente. 2) Música en situaciones personales, que hace referencia al soporte que se consigue al escucharla en las circunstancias no favorables de la situación sentimental y personal, en escenarios la ruptura y la ambigüedad en la relación sentimental y aspectos de autoestima presentes en los oyentes.

Respecto al último eje, Aprendizaje personal y reflexión a través del uso de música que incluye entre sus categorías: 1) relevancia en la salud mental comprende flexiones personales de los oyentes en relación a la música y la salud mental general de los oyentes. 2) La regulación en el tipo de consumo musical que parte de reflexiones en el consumo musical desde su individualidad, como géneros o letras que podrían causar sensibilidad en población vulnerable. 3) El aprendizaje incidental en la escucha musical (descubrimiento personal) que hace referencia al conocimiento (no intencionado) obtenido a partir de la música escuchada y es concebido como descubrimiento

personal por su principal beneficio: conocerse a sí mismo en un nuevo nivel de profundidad, y su relevancia de la música en la salud mental que comprende perspectivas de los escuchas referentes a la salud mental, en ámbitos como depresión y ansiedad en relación a la música.

Se optó por la siguiente forma de registro 1) Grabación de audio de entrevistas con previo permiso, mediante consentimiento informado, facilita mantener del discurso fielmente a lo desarrollado en la entrevista. 2) Notas de campo que funcionan como apoyo adicional y representan anotaciones de actitudes, gestos, reacciones de la entrevista. 3) Transcripciones literales, en las que no se omitieron expresiones, emociones o demás aspectos que pudiera disminuir la originalidad del discurso de cada participante en la forma en qué y cómo lo transmitió.

Aspectos Éticos

En cuanto a aspectos éticos, se empleó el consentimiento informado. Este documento se hizo de conocimiento y explicación detallada sobre la investigación, curso y desarrollo de la misma. Considerando datos como descripción del estudio, confidencialidad, voluntariedad, riesgos y beneficios, así como la misma declaración del consentimiento. El escrito fue enviado a cada uno de los participantes y sus dudas en torno al proceso fueron resueltas.

Trabajo de Campo

El trabajo de campo se divide en tres fases esenciales. Primeramente, las tres últimas semanas del mes de abril, incluyó la difusión del cartel en redes sociales, y otros medios como informantes que conocieran personas relacionadas a la música para comenzar la formación del campo. Siguiendo a ello, se realizó un seguimiento con las personas interesadas en participar en la investigación, para lograr agendar la entrevista. Para posteriormente llevar a cabo la aplicación de entrevistas, que dadas las particularidades y disposición de tiempo en los participantes se hizo uso de la plataforma Meet, como espacio de trabajo que facilitara la realización de la entrevista. La preparación del material tenía lugar minutos antes de cada entrevista, y la aplicación de la técnica (entrevista semiestructurada) e instrumento (guion de entrevista) fue puntual en cada sesión, haciendo rapport los primeros momentos de la video llamada, y dado que la entrevista semiestructurada lo permite, se abrieron preguntas adicionales en casos específicos en participantes que lo requirieron.

Sistematización y Análisis de Datos

El proceso de sistematización estuvo compuesto por el archivado digital, realizado en una unidad de memoria física (USB) para garantizar el resguardo de los datos, así mismo el inventario de trabajo de campo constó de anotaciones en un cuaderno físico donde se registró fecha de la entrevista, duración de la misma, lugar, así como las respectivas observaciones de cada sesión.

El análisis de datos fue de tipo temático. En primera instancia tomando en cuenta la transcripción literal de

todas las entrevistas para conservar su veracidad. Posteriormente se leyeron de forma reiterada y meticulosa cada una de ellas, una vez terminado este proceso tuvo lugar la última lectura de los textos con el propósito de identificar los fragmentos significativos. Los fragmentos se organizaron en cuadros individuales para cada participante, contando dos columnas: 1) fragmento, 2) categoría emergente que corresponden a temas iniciales que fueron propuestos acordes al fragmento, 3) categorías que fueron propuestas agrupando temas emergentes, con el objetivo de dar forma a los ejes principales. Finalmente se elaboró una matriz ordenando toda la información y los fragmentos de cada participante.

Resultados

El proceso se generó de un total de cinco participantes cuatro de ellos por conveniencia y solo uno por redes de contacto o bola de nieve, todos admitidos de acuerdo a los respectivos criterios de inclusión, exclusión y eliminación. Los nombres presentados parten de seudónimos para preservar el anonimato y cuestiones relativas a la ética.

Tabla 1

Datos Sociodemográficos

| Participante | Edad | Grado de estudios | Ocupación |
|--------------|------|-------------------------|-------------|
| Sara | 22 | Licenciatura | Trabajadora |
| Amira | 24 | Licenciatura | Trabajadora |
| Lisa | 18 | Preparatoria | Estudiante |
| Alex | 40 | Licenciatura | Trabajador |
| Pedro | 23 | Licenciatura (en curso) | Estudiante |

Nota: Elaboración propia

Como podemos ver (tabla 1) 3 de 5 participantes son mujeres y 2 hombres, el rango de edad entre la juventud y adultez. Y si bien un nivel específico de escolaridad no fue requerido, todos los participantes mantienen un nivel educativo y la mayoría ya se desenvuelve en ambientes laborales. En los párrafos subsecuentes se presentan los resultados de cada categoría con sus respectivas categorías.

Escucho música desde que tengo memoria: Construcción del gusto por la música

Toda conexión tiene un inicio, y la conexión que se tiene con la música no es una excepción. Y como si se tratara de una obra en proceso, cada acontecimiento vivido en las primeras etapas simula un ladrillo que edifican el gusto, cercanía y contacto por la música. Es precisamente el entorno familiar y social (amigos, pareja etc.) fungen como puntos de partida vivenciales.

Influencia familiar

La familia significa el primer agente socializador en las personas, en ella se adquieren y viven muchas de las primeras experiencias entre ellas las de la música. En los hogares, la música para diversas actividades ha estado

presente desde hace ya bastante tiempo y como si de tradiciones se tratara estas actividades se replican de generación en generación.

“Desde que tengo memoria he estado escuchando música. Ya sea por gusto propio o por familiares que ponían música o que me la ponían. Siempre en la casa había música, siempre como en reuniones familiares también había música, así que fue más como esta parte de que fue inculcado.” (Pedro, 23 años)

De hecho, Boer y Abubakar (2014) señalan diversos teóricos evolucionistas que atribuyen la integración social y la salud mental como beneficios de la música. Añadiendo que, dichos planteamientos “tienen un atractivo intuitivo que se aplica a los rituales familiares musicales como actividades sociales beneficiosas que fomentan la cohesión familiar y el desarrollo emocional en la adolescencia.” (pp.1-15)

“Cuando éramos niños, mis papás siempre ponían música, y la ponen aún en un muy alto volumen actualmente. Entonces en algún punto me acostumbré a estar escuchando el ruido y demás y ya después que empecé a comprender la letra, ciertas de esas canciones quedaron más implantadas como un gusto mío compartido con mis papás a lo mejor la música que pongo con ellos ya es del género que escuchan para que estemos todos cómodos y demás.” (Sara, 22 años)

Como actos iniciativos, las canciones infantiles también se hicieron presentes cubriendo así incluso a los más pequeños en los hogares. No es de extrañar que autores como Unyk, Trehub y Gregory (1992, 1197 citados en Boer y Abubakar 2014) contemplaran al canto y más específicamente las melodías de cuna como parte importante de rituales para dormir. Lo anterior, da pie para que los infantes se involucren con la música, y los padres pasan de cantarles a cantar con ellos (Marín, 2023). Pero estas actividades van más allá del entretenimiento, se forman para establecerse como parte de tradiciones que acompañan cada actividad, época o situación formando su propia particularidad en cada una de ellas.

“Normalmente las canciones que me ponían eran canciones infantiles o de vez en cuando eran de las que le gustaban a mis papás como la banda.” (Lisa, 18 años)

“En mi familia, tenemos una tradición, de cuando son los cumpleaños siempre desde temprano ponemos primero las mañanitas a la persona festejada y ya después música que a ella le gusta (Amira, 24 años)

Así, los rituales familiares musicales actúan como agentes de unión social y benefician el bienestar emocional. Y como si de una reacción en cadena se tratara, el hogar que refleje funcionalidad, aumentará las probabilidades de desenvolverse, enfrentar, sobrellevar y superar las expectativas de los contextos en los que se desenvuelva. De esta manera, los primeros vínculos formados con la música son la convergencia de diversos aspectos: la familia como primer medio de interacción social, la temprana exposición a actividades casi atestadas de música y el valor emocional de las actividades en la familia. (Boer y Abubakar, 2014).

“Mi abuelita cuando pasaba como por momentos no gratos

ponía esas canciones y en específico una que incluso a ella le encantaba cantar y recuerdo mucho como esa parte de mi abuelita y de su forma de ser y demás y de convivir conmigo con esa canción.” (Alex, 40 años)

Cuando las personas se sienten aceptadas, queridas y parte de un grupo, experimentan un mayor bienestar emocional y psicológico y un mejor alivio del estrés (Häusser et al., 2012). Además, la unión singular con integrantes específicos en la familia, también ayuda a construir vínculos estrechos que solidifican que una red de apoyo funcione cuando se requiere. Y si bien la familia es pionera en actividades musicales y creación de vínculos con la misma, la pronta exposición a sistemas más complejos, dará parte para que sus gustos se modifiquen, reconfiguren, evolucionen y replanteen. Un claro ejemplo de ello, son las instituciones educativas, pues son el medio social más próximo y grande después del hogar.

Influencia social

“Entrar a la secundaria, fue como esa parte de estar con amigos, estar conviviendo más tiempo con gente de mi edad y todo eso. Y siento que ahí la música marcó algo muy importante porque era una forma igual de relacionarme con todos ellos. Una forma de conectar, una forma de inclusive como pasar el tiempo en pláticas y estando como en convivencia.” (Pedro, 23 años)

López-Herrera y Oropeza-Tena (2013) retoman lo expuesto por Lonsdale y North (2009) quienes interpretan el gusto musical que, como si de una tarjeta de presentación se tratara le permite o no integrarse al colectivo que actuará en favor de la pertenencia social. Añaden que, como parte de estereotipos, se muestra mayor afinidad a un colectivo cuando este tiene los mismos gustos musicales.

“Me empecé como a relacionar como muchas de las partes emocionales con la música gótica, eso me permitió conocer a personas que tuvieran más o menos los mismos afines, gustos, entonces yo más o menos tenía como unos 17 años aproximadamente y conocí a una chica, ella era de la Estado de México y seguido nos conectábamos a los chats y todo esto, y ella vino para acá unas dos, tres veces, pero ella era un poco más grande que yo y al final pues como que medio tuvimos una relación, sí, no y así, fue como muy rápido, pero recuerdo mucho que la última vez que estuve con ella fue como, le comenté algo así como “*hoy estoy muy triste*” y bla, bla, bla y ella me dijo: no, pues... “*solamente escucha música y escucha música siempre*” y como que mucho con esa idea me sentía triste o me sentía contento o me sentía con cualquier tipo de emoción, siempre como que tenía una música específica para eso ella fue como muy, muy detonante en eso, antes de ella la ocupaba y la escuchaba y sí era como también importante en mi vida la música, pero no había tenido como esa relación tan directa con la parte emocional” (Alex, 40 años)

Si bien la interacción con nuestros pares nos permite crear pertenencia, lo cierto es que hacen más, pues también son agentes que modifican el entorno, preferencias, y el propio gusto musical no es la excepción. De hecho, para Brookman (2001, citado en López-Herrera y Oropeza-Tena, 2013) tanto preferencias generales y gusto musical, se atribuyen a constantes cambios en el entorno, pues los

referentes individuales son *construidos* más que *dados* y *fluidos* más que *fijos*. Percibiendo al gusto musical, como “una característica que indica un punto en el que la gente se identifica a sí misma” (pp. 1163-1179)

“Por mis amigas que me recomendaban ciertos artistas o escuchaban a ciertos artistas, y también porque en ese entonces estaba en un amorosa entonces pues escuchaba puras canciones así de amor y que para dedicar y me he relacionado con personas que igual tienen los mismos gustos, en cuanto a las mismas canciones y géneros. Entonces siento que va de eso.” (Amira, 24 años)

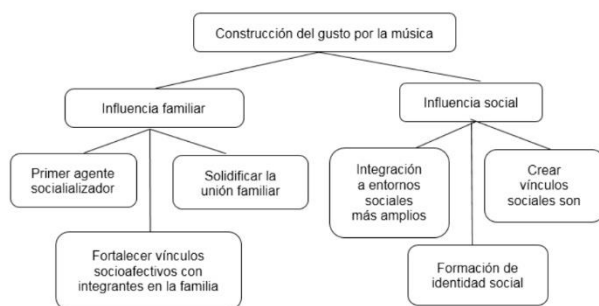
Las amistades representan un fuerte referente para inclinarse por ciertos estilos musicales. De hecho, para Boer y Abubakar, (2014) tanto los gustos y actividades con grupos afines fomentan la construcción de amistades desde la adolescencia, hasta la adultez joven. Aunado a ello, Häusser et al. (2012) declara que tanto la estabilidad psicológica y emocional se ven beneficiadas gracias a que el sentido de pertenencia de grupo.

La música facilita la unión y contacto social en todos los posibles entornos, tan concurridos como conciertos o de menor audiencia como reuniones familiares, o de amigos y son ideales para construir experiencias y opiniones. Precisamente estos espacios, dan apertura a la comunicación social dando lugar a la demostración Carballo-Villagra (2006).

Lo anterior, deja entrevisto que la construcción de gusto por la música se edifica por dos grandes pilares, y que, si bien la familia es el primero de ellos, el ambiente social al que se expone durante su crecimiento termina de moldear el vínculo y a su vez lo fortalece.

Figura 1

Construcción del gusto por la música



Nota. Elaboración propia.

Y de pronto es la música la que me detiene: La música como herramienta de recurso emocional

Las emociones y la música mantienen un amplio vínculo mejorando el estado emocional, pero también ha impactado a modo de complemento de los mismos, permitiendo la identificación, comprensión y acompañamiento.

Música para mejorar estado emocional

La música permite interacción bidireccional de sentimientos. Cada que surge un sentimiento únicamente

se puede hablar de él a través del sentimiento. Langer (1951) sustenta lo dicho por Schopenhauer, pero infiere que la música en sí, no se limita a la generación o comunicación de emociones si no que gira en torno a ellas. Seashore (1967), Langer (1951), Meyer (1956) contemplan a la música como una construcción y modernización de emociones, estados anímicos, conflictos y soluciones mentales. Y presumen, existe una respuesta primaria hacia lo emocional intelectual, señalando también la presencia y reciprocidad entre ambas. Expresan igualmente que, son distintos factores inversos en la música los cuáles juegan un papel importante al escucharla, sumando a ello interpretaciones literales y emociones propias de la música que pueden variar según el tiempo o espacio en que se escucha (Custodio y Cano-Campos, 2017).

“Cuando me siento triste, pero me siento triste como, por ejemplo, me salió algo mal en mi trabajo y entonces me puse triste porque salió algo mal en mi trabajo, yo pongo esa música, pongo a lo mejor porque me hace como reflexionar y pensar como de esto hubiera hecho así y así hubiese dado. Entonces, sí creo que tiene como mucha esa relación como de emoción, recuerdos o sensaciones que tienen que ver con esa emoción y música que tiene que ver con esa emoción. Es como un mix de todo eso para poder reconocer... pues la propia emoción y trabajarla.” (Alex, 40 años)

La música también parece actuar como un complemento ante estados emocionales, principalmente adversos como en la tristeza. Y, de hecho, también se les adjudica una función importante para enfrentar y superar dichos estados emocionales (Moltrasio, 2021).

“Antes de un examen que es un momento como de ansiedad y tensión y escuchar música también me ayuda a relajarme.” (Lisa, 18 años)

De acuerdo con Meyer (1956) la ecuación compuesta por tres factores: expectación-emoción-significado al conjuntarse con procesos mentales (volición, afecto y símbolo) en una estructura psíquica, se explica el funcionamiento de la música. Pues el origen de la emoción musical es una respuesta tensionada que fluctúa entre ideas preconcebidas pudiendo o no ser fallidas o completadas por la misma música (Díaz, 2010). Por ello, la capacidad que posee la música, también radica en nuestras expectativas sobre la misma y el significado atribuido a las melodías.

“Me gusta mucho escuchar música cuando estoy pasando una situación difícil o incluso también, pues alguna situación alegre es como si me acompañara.” (Amira, 24 años)

Música para complementar estados emocionales (Identificación) o comunicarlos

A la música se le adjudican aspectos emocionales, y en algunos casos éstas concuerdan con los objetivos con los que los autores crean sus canciones. En el estudio de la música como transmisor de significado se encuentra a través de la semántica musical, autores como el teórico musical Fred Lerdahl y el filósofo del lenguaje Ray Jackendoff fueron pioneros en la “estructura gramatical” de la música llamada, gramática-M o gramática musical en la

que “siguiendo un conjunto de reglas inconscientes permite al escucha entender conscientemente la pieza,” (Díaz, 2010 pp. 543-551)

En relación a ello, Raffman (1993) argumenta que es un conjunto de sonidos determinados los que generan la reacción emocional en el escucha. En cuanto al significado de una canción específica este surge a través del proceso individual entre emociones y lo escuchado en la melodía. Existe entonces una correlación que involucra al compositor, intérprete y escucha. El gran alcance de la música, dio lugar a un tipo de lenguaje, respecto a su propósito de comunicar contenido las letras, y emociones corresponden a factores subjetivos e individuales, así como temas abordados en la música.

“La canción, o bueno digamos la melodía, me ayudaba a aceptar el sentimiento y por otra parte me ayudó a desahogarme y decir lo que realmente sentía. Parte del control y de la liberación de la música que llegas a escuchar también, pues también ayuda a que no siga como que el pensamiento, si no que al contrario libera como ese pensamiento, toda la emoción tenga en el momento y seguir con mi vida” (Sara, 22 años)

Mosquera (2013) resalta que es tanta relevancia que la música ha cobrado, que pudo posicionarse como un sistema simbólico de emociones y también provocarlas. Incluso, en ocasiones la emoción que los intérpretes musicales buscan transmitir, no es la que de manera natural se evoque el oyente, sino que, es el mismo oyente que genera sus propias emociones al escuchar las melodías y estas emociones se consideran auténticas.

“Si de repente alguna situación me hace poner triste, trato de poner música que sea, como un poco triste o que evoque, estas notas de escalas menores para poder complementar esa emoción, ¿no? La música siempre me ha complementado en ese aspecto. Al final, como que esa misma música me distrae, por así decirlo, de ese evento o de esa situación. Y me quedo mucho con la parte emocional de la música. Y después de eso, me es, como... un poco más fácil retomar mi día a día” (Alex, 40 años)

Por ello, la escucha de música no siempre tiene que ocasionar una emoción específica, su importancia radica en el hecho de que el oyente se refleje con el contenido de la melodía y esta se comprenda internamente a tal grado de evocar alguna reacción.

“Siento que sería en cuestión a la persona que soy y que a lo mejor no puedo decir muchas cosas que a lo mejor me molestan. Y entonces en las canciones, siento que busco como un reflejo de lo que me está pasando y cantarlo hace que esté diciendo algo parecido a lo que yo estoy sintiendo o pensando en ese momento.” (Lisa, 18 años)

Miranda y Gaudreau (2011) señalan que cuando se escucha música se producen emociones. Áreas como la neurociencia cognitiva, presumen estudios biológicos con una relación positiva de la música con las emociones humanas. De hecho, las reacciones emocionales favorables y las no tan favorables pueden presentarse en simultáneo cuando se escucha música. Incluso, dentro del promedio de reacciones emocionales, estas ocurren en diferente medida, con respecto a la alegría y tristeza en los oyentes durante su rutina diaria.

“Siento que, si estoy triste, pues me gusta escuchar música triste, o sea, para poder, por así decirlo, sentir en su totalidad la emoción y poderme identificar con la música y todo. Y, al contrario, cuando me siento alegre, pues elijo música que igual empalme con lo que estoy sintiendo. Porque si no, siento que es como cortar ese sentimiento y no poder vivirlo o expresarlo. Si pongo música alegre cuando estoy triste, es como intentar reprimir mi emoción más que poder vivirla.” (Pedro, 23 años)

De hecho, se tiene antecedente de supuestos simbolismos musicales, que en sí constituyen también una clase de símbolos mentales con su propia estructura, de la que se tiene plena conciencia siendo emocional o motora como en la danza (Miranda & Gaudreau, 2011).

También mantienen una estrecha relación con la cultura, por lo que sus explicaciones no se ven limitadas únicamente a concepciones cognitivas. Además, la música es un móvil para anticipaciones. Y tanto la música como el lenguaje, dieron lugar a sus propios significados lingüísticos, esto ocurre porque se otorga esta significancia a cualquier cosa generadora de emociones. (Díaz, 2010)

Carballo-Villagra (2006) manifiesta que cuando el creador existe en su espacio, elige instrumentos, y situaciones con las que seguramente más de un oyente se identificará, crea el ambiente propicio para pensamientos y reacciones cuando estos sean externalizados.

En sí, las canciones también son un tipo de texto que, como otros, busca expresar y presentarse ante una audiencia, contienen una carga emocional que el autor busca compartir con la audiencia. Y, de hecho, también tienen un efecto de reconceptualización, este parte de la individualidad de cada oyente con base en experiencias, interpretaciones y demandas internas. De esta forma, la música constituye su propio espacio. (Ordoñez & Rubio-Marín, 2022).

Figura 2

La música como herramienta de recurso emocional



Nota. Elaboración propia

Después de todo este tiempo en que la música me ha acompañado aprendí cómo usarla y cuándo hacerlo: El uso adaptativo de la música según estado de ánimo o contexto

Los escuchas han encontrado en la música refugio, comprensión emocional, apoyo entre otras tantas y han logrado así su diversificación. Por ello, sus usuarios más próximos, han desarrollado altas capacidades para explotarla como recurso. Uno de sus usos más evolucionados incluye la adaptabilidad de su uso acorde a

las necesidades del oyente.

En esta adaptabilidad de escucha respecto de requerimiento emocional y los requerimientos para llevarla a cabo se basan en dos aspectos de importancia: que tal complicada es y rasgos de canciones empleadas (Lachance et al., 2025).

“Va a haber otros momentos que sí, que diga justo esta es la canción o esta es la melodía que yo necesito escuchar para este momento. Ya sea tanto tristes como alegres.” (Pedro, 23 años)

De hecho, para Fortoul van der Goes (2016) el uso de la música va desde “cambiar, mantener o reforzar afectos, estado de ánimo y emociones. De igual modo, para relajarse, disparar nostalgia, estimular efectos cognitivos, lograr mayores significados, o como una plataforma de apoyo para el trabajo mental.” (pp. 57-60)

Preferencias musicales para mejorar estados de ánimo

Para Chong et al., (2024) los escuchas seleccionan música beneficiosa para el estado emocional que atraviesan, con la finalidad de superar estados emocionales adversos y dirigir hacia un estado de bienestar. Incluso, la vivencia emocional de la música puede suscitarse en dos formas: implícita, actúa como mediadora del curso de la regulación emocional a través de melodías relacionadas y explícita requiere conciencia para producir cambios en la valoración de emociones y consumir música que lo consolide.

“Sí, depende del estado de ánimo que traiga es la música que escucho, igual a veces supongamos, me siento bajoneada, triste, trato de buscar que me levante el ánimo. Digamos... Me siento triste y escucho esa canción y me ayuda de cierta forma a liberar esa tristeza pues después me siento mucho mejor.” (Amira, 24 años)

Se recurre al uso de la música como si se tratara de un espejo, pues las emociones experimentadas son buscadas en las canciones a sintonizar. Por ello, se presume que la escucha de música que provoca tristeza es útil para lidiar con la situación que lo provocó (van der Goes, 2016).

“Siento que, si me siento triste, yo misma busco canciones que me hagan, como, identificarme con las letras tristes.” (Lisa, 18 años)

Lachance et al., (2025) señala que es la forma en que se valoran las canciones escuchadas, el nivel de influencia principal sobre el oyente que provocará la serenidad o la activación.

“Me encanta la música clásica, la música clásica me gusta mucho porque también tiene cómo estas características de disparos, como que de repente hay un todo después bajo y así como que muchas tonalidades y me gusta mucho relacionar, por ejemplo, la música clásica con estados emocionales.” (Alex, 40 años)

“Por lo general son canciones con ritmo suave, me ayudan a calmarme cuando me siento triste o ansiosa como si me sintiera comprendida y me distrae.” (Sara, 22 años)

Importante resaltar que, para Castro, Díaz Abraham y Justel (2021) las personas con gran sensibilidad emocional emplean la música para alterar sus emociones y

escenarios afectivos. Así, la regulación emocional incluye preservación y prominencia de la emoción experimentada, pero también contención y extinción llevada a cabo mediante técnicas previamente aprendidas. Por lo que, como si fuera una autoexploración está implicado un nivel elevado de conocimiento del oyente, en sí mismo y en la música para saber que escuchar y en qué momento hacerlo.

Música para aumentar eficiencia

Quiénes tienen mayor habilidad para mantenerse concentrados tienden a dispersarse menos con la música cuando llevan a cabo alguna actividad. Incluso, en algunos casos son respuestas positivas a través de emociones y activación elevan el funcionamiento a nivel cognitivo (Lachance et al., 2025).

Esto podría significar, que el nivel de concentración necesario para hacer más de una actividad dependerá en sí de la energía que demande para llevarse a cabo con respecto al uso o no, de música mientras se llevan a cabo las tareas.

“Cuando me quiero poner productiva pues igual pongo música, no sé cómo que la música me ayuda a concentrarme y a estar más con energía para hacer mis cosas. Creo que para concentrarme escucho música del tipo relajada, como instrumental.” (Amira, 2025)

“No es un tipo de música en especial porque no me distrae, la música que sea. Yo puedo estudiar o hacer las tareas con la música que siempre escucho. Siento que a la hora de estudiar o hacer las tareas me relaja la música porque no estoy como al 100% metida en las tareas entonces eso hace que no esté tan tensa al momento de hacerlas y las haga de una mejor manera.” (Lisa, 18 años)

Ahora bien, en cuanto a las preferencias musicales Lachance et al., (2025) informa que la música instrumental, relajante y clásica son de las más usadas para cuando se busca música de fondo. De hecho, seleccionar personalmente la música parece fomentar positivamente el aprendizaje, lo que no ocurre cuando alguien externo selecciona su música.

“El desvelarte haciendo un trabajo, un reporte, algún documento que tenías que entregar en unos días o inclusive al siguiente día. Eso de estar haciéndolo de noche te ayudaba en la música. Como para estar, más que nada, no en silencio. Que siento que eso igual me ayudaba a distraerme o ayudaba a que sintiera que era tarde y entraba esta parte del sueño. Y siento que la música me ayudaba a estar como atento.” (Pedro, 23 años)

Y de forma particular se presume que la música escucha en casa a pesar de no ser seleccionada por sí mismo, cumple un rol similar por la familiarización que existe con la misma. Incluso porque la música previamente conocida tiene mayor capacidad de estimar las emociones, y se liberan altas cantidades de dopamina a través del sistema de recompensa, lo que no ocurre con la música desconocida. Por lo que la familiaridad también juega un rol importante en su relación con la música (Kirk et al., 2022).

“Cuando busco concentrarme usualmente solo pongo música instrumental, solo con que no tenga letra. Prefiero

evitar la letra” (Sara, 22 años)

Kirk (et al., 2022) destaca que la música que se usa de fondo y se considera relajante, promueve un efecto calmante sobre el sistema nervioso central, y parte de este efecto tiene amplia relación en su efecto estimulante en el desempeño cognitivo. Se relacionan tres géneros particulares de música jazz, piano y lo-fi que repercuten positivamente en los mecanismos cognitivos, concretamente en una tarea de atención sostenida llegando también es competente para promover la productividad cognitiva.

“Mi género favorito podría ser en la actualidad, podría ser el jazz, justo por esto, porque me permite como mucho pensar, incluso cuando me encanta tocar jazz, me gusta mucho tocar jazz blues, porque en el instrumento me concentro mucho en donde voy a tocar y si me concentro así, se me olvida todo lo escucho mucho en el auto, porque estoy pensando en el jazz, me mantiene muy enfocado.” (Alex, 40 años)

Tanta es la adaptación de las personas a la música y canciones que se adentran en ella generando lo que parece ser una especie de compañía, superando a través de ella situaciones propias de la vida.

Figura 3

Uso adaptativo de la música según el estado de ánimo



Nota. Elaboración propia

Sin esa canción yo no habría podido superar lo que estaba viviendo: Superación de experiencias adversas mediante el uso de música

Música en situaciones de duelo

El duelo representa uno de los eventos adversos que más afectan la vida de las personas, impacta distintas áreas y ocasiona altos niveles de tristeza. De acuerdo a Van de Tol (2016) las personas acuden a la música que habla de tristeza cuando se vive una situación del mismo estado anímico o alguna situación desfavorable.

“Por la pérdida, precisamente, de mi mascota, y también, pues, otras pérdidas que he sufrido. La letra, como que, me llegó a identificar con la letra, o lo que es, personalmente. Pues, todo se relaciona ahorita con la

pérdida de mi mascota. Cuando pasó lo de, pues lo de mi mascota, en cierto punto pues entré en depresión. Entonces la música como que era mi resguardo, escuchaba música y ya, este, de cierta forma me hacía afrontar esa tristeza. Yo si lloraba y todo, también escribía lo que sentía, suelo mucho hacer eso. Y también pues escuchar a la par canciones que, pues me levantaron el ánimo.” (Amira, 24 años)

Sachs et al., (2015) refieren que es la música triste, es la que provoca un auténtico estado de tristeza, y que de hecho esta reacción es intrínsecamente reconfortante. Levinson (1990) recupera ocho positivas repercusiones que eventualmente podrían manifestarse como producto de un estado emocional de la tristeza, esto por el tipo de música que retrata situaciones adversas: catarsis (liberación o desahogo de emociones contenidas), aprehender la expresión (comprender en un nivel profundo sobre las emociones en una obra de arte), saborear el sentimiento (gratificación por experimentar emociones percibidas), comprender el sentimiento (posibilidad de comprender sus propias emociones), seguridad emocional (corroborar por sí mismo la habilidad de percibir significativamente), resolución emocional (saberse que el estado emocional puede ser contenido), potencia expresiva (satisfacción generada por externalizar emociones propias) y finalmente la comunión emocional (vínculo que emerge de los sentimientos del escucha con lo que el autor trata en sus obras).

“Cuando estaba en España, mi abuelito acá en México se enfermó, me sentí como muy triste por esa parte de mi duelo. Llegué a escuchar a Bob Marley, porque Marley tiene canciones que son como, muy motivacionales. Y hay una canción en específico que se llama Three Little Birds, que justo habla de esto, como de no te preocupes, no pasa nada, las cosas van a estar bien y demás. Y entonces recuerdo que me acostaba y la ponía una y otra y otra vez estando ahí en España, sabiendo que mi abuelo estaba acá.” (Alex, 40 años)

Respecto de las canciones, las que tienen letras que proyectan similitud con la realidad dan lugar a una figura simbólica que se refleja en la música. Esto da pie a un acompañamiento empático para la percepción de la música sumando la resignificación que le da cada persona desde su individualidad.

Dentro de ello, se encuentran ciertas tonalidades vocales, instrumentos particulares o sonidos que incluso originan cambios a nivel fisiológico a partir de emociones que las personas experimentan. Incluso factores como contexto social, compañía o ausencia de ella son clave para dar lugar a dar particular interpretación de canciones. (Fernández-Jaldin et al., 2024).

“Tengo muy presente el fallecimiento de un tío, en el que en el que era alguien... pues sí, muy querido para mí, y con quien conviví durante mucho tiempo. Y había una canción que a él le gustaba mucho, y que era muy común escucharlo, cantarla, y todo eso. Y siento que la música, y más que nada específicamente esa canción, me ayudó en esta parte de poder generar una despedida para él, o el poder cerrar el ciclo con su muerte. Y me ayudó básicamente el cantarla, el expresarla, inclusive en su despedida con toda su familia, también la cantamos como

esta forma de cierre, pues sí, despedida hacia él, como un recordatorio de que nos dejó algo, que me influye en algo, que marcó una etapa muy importante. Y la música me ayudó a poder dar un cierre a ese momento, inclusive no solo un cierre, sino poder recordarlo de otra manera, y no de una manera triste por su fallecimiento.” (Pedro, 23 años)

Distintos abordajes también sugieren procesos fisiológicos involucrados, concretamente en la liberación de una hormona; la prolactina de la que se conoce facilita el gozo de la música. La prolactina se libera luego de que las lágrimas se hacen presentes, esto ocurre tras situaciones adversas como la tristeza, estrés o un duelo. Por lo que, la liberación de esta hormona juega un papel importante respecto al consuelo y acompañamiento que mitiga el malestar emocional derivado de la emoción por la situación adversa (Sachs et al., 2015).

Música en situaciones personales

Castro, Díaz Abraham y Justel (2021) plasma que, a nivel neuroanatómico, estudios en neuroimagen muestran que la música tiene la capacidad de regular funciones en estructuras particularmente relacionadas en el inicio, surgimiento, durabilidad, fin y regulación de las emociones, demostrando que estímulos musicales estarían asociados con la gestión emocional.

“La canción, o bueno digamos la melodía me ayudaba a aceptar el sentimiento y por otra parte me ayudó a desahogarme y decir lo que realmente sentía con tal de no... digamos “tirar de un pedestal a una persona” la situación que yo estaba viviendo y pues sí (risas) la canción me llegó en un muy buen momento, para aceptar que quizás estaba negando mi propio sentimiento.” (Sara, 22 años)

La llamada paradoja de la tristeza dice Sachs (2015) plasma la contradicción de que la personas en su cotidianidad se empeñan en reducir la tristeza, sin embargo, les es satisfactoria en un sentido auditivo. Al respecto, existe antecedente de filósofos atenienses discutían ya la idea de que el arte asociado a emociones adversas ofrece ganancias que el resto de las artes no proveen

“Cuando terminé mi relación amorosa, dentro de ciertas canciones había ciertas frases dónde me identificaba. Creo que de alguna forma como que describía mi relación, y creo que de alguna forma de cómo la manera de decirle adiós.” (Amira, 24 años)

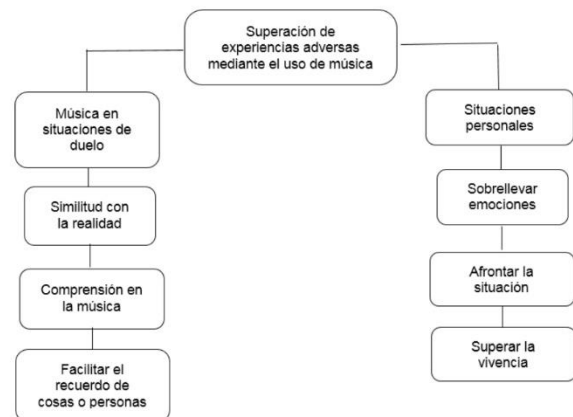
“Bueno, hay una canción que llegó en un momento en el que justo se estaba viviéndolo, habla de una despedida, en el que habla de un momento en el que dos personas que, aunque se quieren y todo, se tienen que separar. Y siento que así en ese momento lo viví, porque era igual a alguien que no iba a volver a ver, porque se iba a ir, o sea, se iba a ir, y que se iba a dificultar mucho el volver a encontrarme a esa persona, y siento que esa canción describe como mucho ese sentimiento de que ojalá el momento durara más tiempo, que el momento fuera más, más, este, que se congelara el tiempo, por así decirlo.” (Pedro, 23 años)

La música puede, por lo tanto, parece ser un apoyo para sobrellevar emociones ocurridas en distintos contextos o

situaciones sin dejar de lado la existencia de características propias de las personas que finalmente determinarán en qué medida es gratificante y funcional contemplado de un nivel superior que en el de la regulación emocional.

Figura 4

Superación de experiencias adversas mediante el uso de la música



Nota. Elaboración propia.

La música también me ha enseñado a levantarme, ser fuerte y saber lo que valgo: Aprendizaje personal y reflexión a través del uso de la música

El aprendizaje y la reflexión son quizás algunas de las habilidades más complejas a desarrollar cuando se hace uso de un recurso. Existe tras de esta capacidad, el conocimiento en profundidad del recurso y del usuario mismo a través del recurso lo que permite explotar sus propiedades.

Aprendizaje incidental en la escucha musical como una forma de descubrimiento personal

Gupta (2025) señala que la música posee la capacidad de incidir sobre la autopercepción y confianza por medio de diversos procesos psicológicos. Entre los que se encuentran: regulación de estados anímicos, fortalecer la identidad. De hecho, algunos géneros en específico se han relacionado con el autofortalecimiento, expresión personal y elevada autonomía. Y precisamente, estos beneficios se adquieren con un uso dirigido de la música como recurso para alcanzar objetivos sociales.

Además, Gupta (2025) también señala que, inclinaciones musicales revelarían aspectos sobre rasgos de la personalidad y orientaciones sociales, siendo parte de su identidad estas también contribuyen a los ideales o pensamientos individuales y su actuar social.

“El hecho de estarla escuchando y cantando me ayudó más a poder desahogarme, y saber... saber que no me quiero volver a sentir así, la vida siempre va a doler, pero pues en algún punto no te tienes que dejar caer, pues por eso digamos que sí, en algún punto sea parte del control y de la liberación de la música que llegas a escuchar también, pues también ayuda a que no siga como que el pensamiento, si no que al contrario libera como ese

pensamiento, toda la emoción tenga en el momento y seguir con mi vida, no queda más.” (Sara, 22 años)

Para Mallik (2022) las capacidades que llegan a regular el estado de ánimo de la música pueden intensificarse si el estado anímico de la música sintoniza con el estado emocional de la persona previo a modificar el estado deseado.

“Bueno, fue en la pandemia cuando pasé por un momento como depresivo. Fue referente a mi cuerpo, entonces fue ahí cuando conocí a una de las cantantes que ahorita escucho. Y el identificarme con sus letras, que, pues era algo como muy parecido a lo que me estaba pasando, hizo que me sintiera como si me estuviera sosteniendo. Al final de cuentas siempre va a haber algo mejor. Entonces no tienes que rendirte y afrontar los problemas para que al final puedas estar en calma.” (Lisa, 18 años)

Aspectos como los corporales, se encuentran expuestos a constantes críticas y disfuncionalidades sociales sobre su cuidado, lo convierten en un tema complejo para abordar. La música ha sido capaz de conectar con temas de esta índole y similares, debido a la calidad de sus letras e interpretaciones afines a sus oyentes. Incluso, se atribuye a la música cambios en la percepción individual debido a sus capacidades que muestra para modificar (Gupta, 2025).

“Hay canciones que sí me han apoyado como a cambiar una perspectiva más positiva, como esa perspectiva de querer a alguien más o de querer ser mejor para alguien más o para ti mismo, o sea, el cambiar para bien.” (Pedro, 23 años)

Precisamente la música motivadora o feliz, está estrechamente relacionada con la motivación, a regulación de ansiedad, así como dudas respectivas a su persona (Taipale et al., 2024)

“En cierto punto, pues... entré en depresión. Entonces la música como que era mi resguardo, escuchaba música y ya, este, de cierta forma me hacía afrontar esa tristeza. Yo si lloraba y todo, también escribía lo que sentía, suelo mucho hacer eso. Y también pues escuchar a la par canciones que, pues me levantaron el ánimo. De qué pues, el darme yo solita pues el ánimo o los motivos para pues echarle ganas. Después de estar así, tocar fondo, hay más posibilidades para salir adelante y más motivos por los cuales echarle ganas.” (Amira, 24 años)

Gustavson et al., (2021) alude que la escucha de música puede beneficiar la carga emocional. De hecho, está fuertemente relacionada con menos síntomas de depresión y ansiedad.

Relevancia de la música en la salud mental

“Creo que tiene un papel muy importante, en el hecho de que en estas generaciones tengan una mejor atención a lo que se escucha, bien hay canciones que son pegajosas y rítmicas y demás y que son del gusto de las demás personas creo que hay que poner atención en lo que esas canciones están transmitiendo y enseñando, quizás más si las generaciones están en busca de criterio e identidad o algo podría formarlas para mal.” (Sara, 22 años)

Los beneficios de la música son bastantes y de acuerdo a

Viola et al., (2023) en la salud del humano son innegables. Pues los procesos neurológicos son primarios en estos beneficios, pues se liberan sustancias químicas, que aumentan la sensaciones, gratificaciones, estímulos y nivel de activación. En donde también se aprecian mejoras a nivel social y del sistema inmunológico.

De Witte et al., (2020) menciona que la relación de la música está estrechamente relacionada con la disminución del estrés, esto debido una baja en la estimulación fisiológica, niveles de cortisol, frecuencia cardíaca y disminuciones en la presión arterial también se encuentran entre los beneficios más importantes.

“Siento que en el caso de las personas con depresión sería como una manera de seguir teniendo algo. Porque siento que, si a las personas les gusta la música, sería como un apoyo para ellos y eso les ayudaría. También como una afrontación emocional para las personas. Siento que sería una oportunidad para que personas que no se sienten bien puedan platicar sus problemas entre ellos. O sea, cómo crear vínculos sociales y no sentirse tan solos. La música en la salud de los jóvenes, siento que últimamente está teniendo más protagonismo porque hay muchos jóvenes que están pasando por muchas situaciones. Entonces, la música está ayudando más a las personas que antes. (Lisa, 18 años)

Rodwin et al., (2022) alude que es precisamente parte de los mecanismos psicosociales como auto expresiones, gestión emocional y desarrolla de la mano habilidades base como el afrontamiento, autoconciencia y del contexto en sí, explicando que a través de caminos; 1) exteriorizar emociones, 2) desarrollo individual, 3) respiro, 4) conexiones sociales.

“En la salud mental es importante porque ayuda a expresar emociones que a lo mejor no identificas, expresar pensamientos que no has logrado identificar en su totalidad. Que la música te ayuda a conectar o te ayuda a ponerle palabras, o ponerle un sentimiento, o ponerle una idea.” (Pedro, 23 años)

Y si bien la música se ha convertido en todo un fenómeno, existe como en todo recurso usos poco funcionales. Son ejecutados por el mismo usuario, y significa usos desfavorables de la música que involucra el aumento de emociones o pensamientos negativos.

Regulación en el tipo de consumo musical

“Hay gente que puede ser vulnerable a ese tipo de mensajes, y que puede llegar a verse, por así decirlo, fomentada por esa canción.” (Pedro, 23 años)

Saarikallio (2015) propone, una propuesta visionaria resultante del desarrollo de la música como recurso constante en la población. El uso saludable y no saludable de la música. De suma importancia este último, pues de acuerdo a Tan et al., (2024) el uso no saludable se refiere a “una forma ineficaz y desadaptativa de regulación emocional y en sí mismo puede ser una manifestación de desregulación emocional.” (pp. 1-6)

“Los jóvenes pues llegan a escuchar canciones pues, con la letra no tan buena. Entonces siento que idealizan o crecen con la idea de aspirar a pues, ciertas cosas que a lo mejor no serían buenas para ellos. Entonces siento que

igual a veces tendremos que tener como, cuidado con el tipo de música que escuchamos. Independientemente, pues... del género de los artistas.” (Amira, 24)

Mencionado por Díaz (2010) existen sensaciones placenteras y displacenteras que podrían generar el arte en términos generales. Por lo que, aun siendo grato o no, el solo hecho de sentirse identificados es parcialmente positivo para las personas. Sin embargo, esto no deja de lado que las emociones del autor y las del escucha, no poseen las mismas dimensiones, y estas son sembradas por alguien externo y no generadas por sí mismo. Lo cual ocasiona un grado de inadaptabilidad.

“Siento que a lo mejor puede haber canciones que una persona vulnerable o con pensamientos suicidas llegue a escuchar. Y a lo mejor el artista menciona algo como, no sé, preferiría morir a seguir con esto. Y eso podría, como... aumentar el deseo de la persona por querer suicidarse.” (Lisa, 18 años)

Y aunque para ciertos escuchas sintonizar canciones tristes suele ser de recurrente y placentero (Vuoskoski & Eerola, 2017). En otros casos no y aunque ninguna emoción debería ser reprimida, sin embargo, es importante tomar en cuenta que emociones como la tristeza provocada por música solo podría ser valorada como gratificante si al escucha, no le genera peligro o le incita a ocasionárselo.

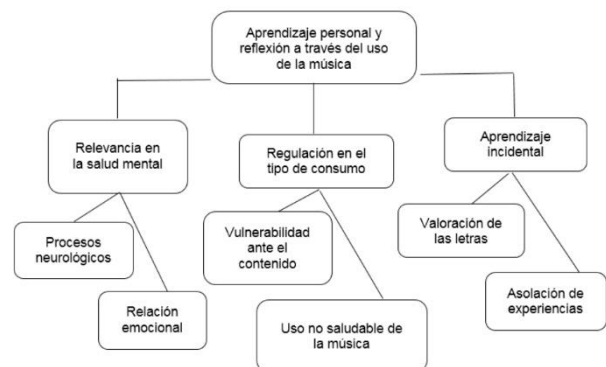
“El hecho de que la música de que a uno le gusta, diga que uno vale creo y definitivamente que no tenga un impacto negativo en ti mismo, de que digas no pues si me siento como una basura si soy una basura, como que te vuelve a crear un pensamiento contradictorio con lo que debe de ser. Sí, llega a tener un efecto negativo, igual dependiendo de uno; el pensamiento que estás sintiendo y también el tipo de música que en este caso estás escuchando.” (Sara, 22 años)

Para Gustavson et al., (2021) usar música de forma "no saludable" que significa ocultarse para escapar de la realidad o evitarla resulta en una visible disminución plenitud; menor felicidad, gratificación, así como elevada depresión y constante rumia.

“No me gustaría pensar que la música hace mal a una persona, sino más bien es como un contexto social, de creencias, familiar, no sé, de un montón de cosas. Yo creo que las canciones son como, hablando de este aspecto, yo creo que las canciones son como un coche, por ejemplo. Si yo tengo muchos problemas emocionales y nadie los trata, no hago nada porque me siento mental, mucha invalidación de mis emociones y he tenido muchos problemas familiares, he tenido abusos, he tenido miles de situaciones, yo puedo subirme a un coche y me voy a estrellar con un camión. Y no es la culpa del coche, están contestando a una demanda social porque hay muchas personas que están pasando por esas situaciones y solamente están describiendo lo que sucede con estas personas, pero algunos lo toman como propio y dicen, esa canción es mía. Y entonces yo voy a hacer eso que dice la canción cuando no sé, no es como, o más bien no tendría que ser así. Entonces sí creo que hay como algunas personas que pueden llegar a justificar ciertos tipos de actos por música.” (Alex, 40 años)

Figura 5

Aprendizaje personal y reflexión a través del uso de la música



Nota. Elaboración propia

Discusiones y conclusiones

A continuación, retomaremos cada uno de los objetivos específicos de nuestra investigación. El primero consistió en analizar la construcción del gusto por la música en los participantes, esto con el propósito de conocer el origen del vínculo. Partiendo de las narrativas obtenidas se confirma la presencia de dos aspectos importantes en la formación y curso de este vínculo. Inicialmente la influencia familiar, ya que es el primer medio de socialización al que se exponen las personas y en el que adquieren sus primeras experiencias relacionadas con la música. Dichos vínculos involucran elementos adicionales como costumbres, tradiciones o celebraciones que también son pilares facilitadores en la consolidación de lazos familiares y son un parteaguas en la unión a la sociedad. Los testimonios resaltan también que la música permitió uniones con integrantes específicos de la familia, canciones y gustos particulares dieron pie a la conexión. Y de hecho, estos gustos cobran sentido más adelante, pues con el segundo elemento en el curso del vínculo: la influencia social, el oyente se enfrenta al medio social. Aquí destacan las preferencias musicales, porque tienen importantes cambios con la llegada de los pares que fomentan amistades y dinámicas sociales, influyendo sobre los gustos y el consumo musical modificándose. Aunque estos cambios actúan sobre el oyente a nivel musical, también existe como ventaja que se afiancen relaciones interpersonales. Y una vez se establece el gusto por la música también surgen las adaptaciones para sus diversos usos y beneficios en la percepción de mejora.

El segundo objetivo específico se centró en identificar los principales usos de la música como recurso emocional, como complemento de estados emocionales y su empleo en situaciones adversas. Este aspecto resultó de relevancia porque los informantes reportaron que respecto al auxilio emocional de estados emocionales adversos como en la tristeza, por ejemplo, la música tiene una participación especial en duelos, situaciones sentimentales e inclusive temas referentes a la autoestima. Lo que pone en contexto que lo que reportan los oyentes es reflejo de una extensa línea de conocimiento individual de sus preferencias y usos para su mejora en situaciones

percibidas como adversas.

Lo anterior, guarda relación con el tercer objetivo específico, que consistió en interpretar las emociones y atribuciones de los escuchas a la música, para reconocer implicaciones simbólicas en la salud mental. Específicamente, la presencia de características como similitudes en el contenido musical, el reflejo del oyente en las letras, la construcción de un sistema simbólico, interpretaciones personales, significados atribuidos y modulación de emociones; todo ello representa un elaborado proceso de cómo la música en conjunto con la interpretación individual del escucha, se constituye eficazmente en un recurso frente a la adversidad y la superación de la misma, donde se experimentan diversas emociones.

De hecho, la Interpretación de emociones y atribuciones hacia la música yace en las emociones que el escucha está viviendo cuando la sintoniza, puesto que tiene la capacidad de complementar estados afectivos para vivir la emoción en plenitud. La escucha de música, no busca erradicar la emoción si no, dar comprensión para que ésta pueda asimilarse y el oyente pueda continuar. De aquí la importancia de este recurso en lo emocional. Además, cuando el escucha sintoniza sus preferidas en género y melodías, participan elementos que surgen de su individualidad e incluyen experiencias previas y resignificación de las mismas.

En este sentido, el objetivo general consistió en explorar el uso de la música como recurso en la regulación emocional y afrontamiento en los escuchas, con la finalidad de conocer aspectos relacionados a esta práctica. Como pudimos ver, la música como un recurso de regulación emocional y afrontamiento es real. Su efectividad es el resultado de una mezcla de factores personales, sociales y culturales que inicialmente forman el gusto. Posteriormente la formación del gusto le da la validación y poder para influir positivamente en situaciones adversas.

La información recabada y presentada en detalle fue posible debido al enfoque manejado en este trabajo; el enfoque cualitativo que facilitó situar la investigación desde la vida cotidiana de las personas participantes, brindando así una visión más realista del uso de la música como recurso en la regulación emocional. Lo que permitió acceder a las experiencias de los oyentes desde su subjetividad y contexto natural para adentrarse a su perspectiva individual.

Algunas limitaciones del estudio se relacionan con la accesibilidad a las personas participantes del estudio, ya que se buscaba alta fidelidad a la música y su vínculo con ella y, aunque la estrategia de difusión del estudio parecía interesar, se prestaba para atraer a informantes que buscaban participar por curiosidad y no por cumplir los criterios solicitados.

Se propone, para futuras investigaciones, el empleo de más de una técnica de recolección de datos como sería el caso de realizar entrevistas en profundidad con grupos focales, con la finalidad de fortalecer y triangular la información obtenida. Inclusive, la posibilidad de optar por un enfoque mixto que contemple evaluar el uso de música de manera cuantitativa y complementar con la narrativa de los oyentes podría dar paso a una visión más integral del

fenómeno en cuestión.

A futuras intervenciones, esta investigación y la importancia del fenómeno en sí, muestra la capacidad de la música para actuar como un sólido recurso en la regulación emocional en un papel preventivo y de contención en contextos no patológicos (a menos de ser aprobado mediante la investigación científica). Por lo que, en el ámbito social, el empleo de la música puede significar un recurso para intervenciones que promuevan el uso saludable de la música y un continuo fomento de elementos culturales y de valores para fortalecer la salud mental en los oyentes.

De manera precisa, el reconocimiento de este recurso puede ser tan amplio como el ser humano desee explorarlo. Y, partir de la comprensión de su uso tanto en el ámbito individual como en el grupal y comunitario, será la clave para obtener sus beneficios en las diversas áreas de la salud. Después de todo, la infinidad de música creada permite y habilita la posibilidad de que cada ser humano intérprete y adquiera lo más positivo de ella.

Referencias

- Amstadter, A. (2008). Emotion regulation and anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 22(2), 211–221. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.02.004>
- Bensimon, M., Amir, D., & Wolf, Y. (2008). Tamborileo a través del trauma: Musicoterapia con soldados postraumáticos. *The Arts in Psychotherapy*, 35, 34–48. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2007.09.002>
- Beghelli, V. J. (2025). Música y atención psicosocial: revisión sistemática bajo el modelo PRISMA. *Avances en Educación y Humanidades*, 5(1). <https://doi.org/10.21897/25394185.3849>
- Boer, D., & Abubakar, A. (2014). Music listening in families and peer groups: benefits for young people's social cohesion and emotional well-being across four cultures. *Frontiers in psychology*, 5, 392. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00392>
- Carballo-Villagra, P. (2006). La música como práctica significativa en los colectivos juveniles. *Revista de Ciencias Sociales (CR)*, 113–114, 169–176. <https://www.redalyc.org/pdf/153/15311412.pdf>
- Castro, C., Díaz Abrahan, V. M., & Justel, N. (2021). Modulación del estado de ánimo a través de estímulos musicales activantes: un diseño experimental con adultos jóvenes. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 38(1), 41–52. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.1.3>
- Chong, H. J., Kim, H. J., & Kim, B. (2024). Scoping review on the use of music for emotion regulation. *Behavioral Sciences*, 14(9), 793.

- <https://doi.org/10.3390/bs14090793>
- Croom, A. M. (2012). Música, neurociencia y psicología del bienestar: resumen. *Frontiers in Psychology*, 2, 393. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00393>
- Custodio, N., & Cano-Campos, M. (2017). Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 80(1), 60–69. <https://doi.org/10.20453/rnp.v80i1.3060>
- Delahay, F., & de Régules, S. (2025). El cerebro y la música. *Revista. ¿Cómo ves?* <https://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/87/el-cerebro-y-la-musica>
- de Witte, M., Spruit, A., van Hooren, S., Moonen, X., & Stams, G.-J. J. M. (2020). Music therapy for stress reduction in adults with intellectual disabilities: a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 11, 572549. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.572549>
- Díaz, J. L. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud mental*, 33(6), 543-551. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v33n6/v33n6a9.pdf>
- Fernández-Abascal, E. G., García-Rodríguez, B., Jiménez-Sánchez, M. P., Martín-Díaz, M. D. & Domínguez-Sánchez, F. J. (2013) *Psicología de la emoción*. Editorial Universitaria Ramón Areces. <https://www.cerasa.es/media/areces/files/book-attachment-2986.pdf>
- Fernández, A. M. (2019). La autorregulación emocional de las juventudes a través de la música. *Escena. Revista de las Artes*, 79(1), 25–57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=561159309015>
- Fernández-Jaldin, S. L., Reimers-Paz, V., & Schulmeyer, M. K. (2024). La influencia de la música triste en el estado de ánimo. *Revista de Estudiantes de Psicología*, 11(1), 33–51. <https://revista-psicologia.upsa.edu.bo/index.php/revista/article/view/117>
- Fernández-Riquelme, S. (2017). Si las piedras hablaran: Metodología cualitativa de investigación en ciencias sociales. *La Razón Histórica. Revista hispanoamericana de Historia de las Ideas*, 37, 4–30. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6329448>
- Flores-Macías, G. (2018) Metodología para la investigación cualitativa fenomenológica y/o hermenéutica. *Revista Latinoamericana de Psicoterapia Existencial: Un Enfoque Comprensivo del Ser*. 17, 17-23. https://www.fundacioncapac.org.ar/revista_alpe/index.php/RLPE/article/view/3
- Fortoul van der Goes, T. I. (2016). La música en la medicina y la medicina en la música: parece, pero no es lo mismo. *Revista de la Facultad de Medicina*, 59(5), 49–57. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422016000500057
- García-Andrade, A. (2019). Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia. *Sociológica*, 34(96), 39-71. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=s0187-01732019000100039&script=sci_abstract
- González-Veja, A. M. C., Sánchez-Molina, R., Salazar-López, A. & Salaza-López, G. L. (2022). La entrevista cualitativa como técnica de investigación en el estudio de las organizaciones. *New Trends in Qualitative Research*, 14, 1-12. <https://doi.org/10.36367/ntqr.14.2022.e571>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gustavson, D. E., Coleman, P. L., Iversen, J. R., et al. (2021). Salud mental y compromiso con la música: revisión, marco y directrices para futuros estudios. *Translational Psychiatry*, 11, 370. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01483-8>
- Gupta, A. (2025). The effect of music on self-perception and confidence during social interactions. *International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology*, 3(5), 1374–1400. <https://psychopediajournals.com/index.php/ijiap/article/view/966>
- Häusser, J. A., Kattenstroth, M., van Dick, R., & Mojzisch, A. (2012) “We” are not stressed: Social identity in groups buffers neuroendocrine stress reactions. *Journal of Experimental Social Psychology*. 48(4), 973-977. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.02.020>
- Huron, D. & Davis, M. (2013) La escala menor armónica proporciona una forma óptima de reducir el tamaño promedio del intervalo melódico, en consonancia con las señales de afecto triste. *Empirical Musicology Review* 7(3-4), 103-117. <https://doi.org/10.18061/emr.v7i3-4.3732>
- International Federation of the Phonographic Industry. (2023). *Engaging with music 2023. IFPI*. https://www.ifpi.org/wp-content/uploads/2023/12/IFPI-Engaging-With-Music-2023_full-

- report.pdf
- Jordán-Beghelli, V. (2025). Música y atención psicosocial: revisión sistemática bajo el Modelo PRISMA. *Avances en Educación y Humanidades*, 5(1). <https://revistas.unicordoba.edu.co/index.php/avedhum/article/view/3849/6144>
- Kirk, U., Ngnoumen, C., Clausel, A., et al. (2022). Effects of three genres of focus music on heart rate variability and sustained attention. *Journal of Cognitive Enhancement*, 6, 143–158. <https://doi.org/10.1007/s41465-021-00226-3>
- Langer, S. (1951). *Philosophy in a New Key*. Mentor Book Company. https://books.google.com.pa/books?id=TL4xh0C&printsec=frontcover&hl=es&lr=&source=gb_s_book
- Lachance, K. A., Pelland-Goulet, P., & Gosselin, N. (2025). Listening habits and subjective effects of background music in young adults with and without ADHD. *Frontiers in psychology*, 15, 1508181. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1508181>
- Leubner, D., & Hinterberger, T. (2017). Reviewing the effectiveness of music interventions in treating depression. *Frontiers in Psychology*, 8, 1109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01109>
- Levinson, J. (1990). *Música, arte y metafísica: ensayos sobre estética filosófica*. Oxford University Press. <https://archive.org/details/musicartmetaphyslevi>
- Lonsdale, A. J., & North, A. C. (2009). Musical taste and ingroup favouritism. *Group Processes & Intergroup Relations*, 12, 319–327. <https://doi.org/10.1177/1368430209104430>
- López Herrera, A., & Oropeza Tena, R. (2013). Influencia del conocimiento musical sobre el gusto musical. *Acta de Investigación Psicológica*, 3(2), 1163–1179. [https://doi.org/10.1016/S2007-4719\(13\)70959-1](https://doi.org/10.1016/S2007-4719(13)70959-1)
- Mallik, A., & Russo, F. A. (2022). The effects of music & auditory beat stimulation on anxiety: a randomized clinical trial. *PLOS ONE*, 17(3), e0259312. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259312>
- Marín, J. S. (2023). Influencia de la música en el comportamiento de los adolescentes. *Ciencia y Academia*, 4. <https://doi.org/10.21501/2744838X.4652>
- Mennin, D., Turk, C., Heimberg, R., & Carmin, C. (2004). Focusing on the regulation of emotion: A new direction for conceptualizing and treating generalized anxiety disorder. En M. S. Reinecke & D. A. Clark (Eds.), *Cognitive therapy over the lifespan: Evidence and practice* (pp. 60–89). Cambridge University Press. <https://www.cambridge.org/core/books/cognitive-therapy-over-the-lifespan-evidence-and-practice>
- Meyer, L. (1956). *Emotion and Meaning in Music*. University of Chicago Press. <https://press.uchicago.edu/ucp/books/book/chicago/E/bo9628475.html>
- Miranda, D., & Gaudreau, P. (2011). Music listening and emotional well-being in adolescence: a person-and variable-oriented study. *European Review of Applied Psychology* 61(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2010.10.002>
- Miranda, M. C., Hazard, S. O., & Miranda, P. V. (2017). La música como una herramienta terapéutica en medicina. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(4), 266–277. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272017000400266>
- Mithen, S. (2009). The music instinct: The evolutionary basis of musicality. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1169, 3–12. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04590.x>
- Moltrasio, J., Dominguez, F., Detlefsen, V., & Rubinstein, W. (2021). Music and emotionality: Effects of music on mood and verbal memory. *Vertex*, 32(154), 14–20. <https://doi.org/10.53680/vertex.v32i154.111>
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas. Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34–38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4766791>
- Nizamie, S. H., & Tikka, S. K. (2014). Psychiatry and music. *Indian journal of psychiatry*, 56(2), 128–140. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.130482>
- Ordoñez, V., & Rubio-Marín, L. F. (2022). La influencia de la música en las emociones y comportamiento de las personas [Trabajo de grado, Corporación Universal Minuto de Dios-UNIMINUTO]. <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/0557a5f7-39e5-4112-95ea-c5224c04a732/content>
- Palacios Sánchez, L., & Olaya Galindo, M. D. (2023). El maravilloso impacto de la música en el cerebro. *Universidad del Rosario*, 9(90). https://doi.org/10.48713/10336_40858
- Raffman, D. (1993). *Language, music, and mind*. MIT Press.

- <https://books.google.com.mx/books?id=6CdJXwACAAJ&redi>
- Real Academia Española. (2024). *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). <https://dle.rae.es/musico>
- Rodwin, A. H., Shimizu, R., Travis, R., Jr, James, K. J., Banya, M., & Munson, M. R. (2022). A systematic review of music-based interventions to improve treatment engagement and mental health outcomes for adolescents and young adults. *Child & adolescent social work journal*, 1–30. <https://doi.org/10.1007/s10560-022-00893-x>
- Robles-Soto, N., & Díaz Juárez, A. D. (2024). Una mirada a la atención en salud mental en México: principales condiciones atendidas en el sistema de salud. *Observatorio Mexicano de Salud Mental y Adicciones*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/949747/04_DAT_OS_SM_2024.pdf
- Saarikallio, S. (2015). Development and validation of the Healthy-Unhealthy Music Scale. *Psychology of Music*, 43(1), 66–87. <https://doi.org/10.1177/0305735613496862>
- Sachs, M. E., Damasio, A., & Habibi, A. (2015). The pleasures of sad music: a systematic review. *Frontiers in human neuroscience*, 9, 404. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00404>
- Schulkin, J., & Raglan, G. B. (2014). The evolution of music and human social capability. *Frontiers in Neuroscience*, 8, 292. <https://doi.org/10.3389/fnins.2014.00292>
- Seashore, C. E. (1967). *Psychology of music*. Dover Publications. <https://store.doverpublications.com/0486201125.html>
- Taipale, M., Peltola, H.-R., Saarikallio, S., Minkkinen, G., Randall, W. M., & Carlson, E. (2024). Music Listening for Self-Management of Anxiety: a qualitative survey. *Music & Science*, 7. <https://doi.org/10.1177/20592043241264424>
- Tan, M., Zhou, X., Shen, L., Li, Y., & Chen, X. (2024). Music's dual role in emotion regulation: Network analysis of music use, emotion regulation self-efficacy, alexithymia, anxiety, and depression. *Depression and Anxiety*. <https://doi.org/10.1155/2024/1790168>
- Van den Tol, A. J. M. (2016). The appeal of sad music: A brief overview of current directions in research on motivations for listening to sad music. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.008>
- Vargas-Gutiérrez, R. M., & Muñoz-Martínez, A. M. (2013). La regulación emocional: precisiones y avances conceptuales desde la perspectiva conductual. *Psicología USP*, 24(2), 225–240. <https://doi.org/10.1590/S0103-65642013000200003>
- Viola, E., Martorana, M., Airoldi, C., Meini, C., Ceriotti, D., De Vito, M., De Ambrosi, D., & Faggiano, F. (2023). The role of music in promoting health and wellbeing: a systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health*, 33(4), 738–745. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckad06>
- Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2017). The pleasure evoked by sad music is mediated by feelings of being moved. *Frontiers in Psychology*, 8, 439. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00439>