

DÍA DE LA MÚSICA 2021

La música, un lenguaje universal para disfrutar de la vida incluso en la pandemia

Varios estudios muestran que escuchar melodías o tocar un instrumento han aliviado la carga psicológica de la covid-19 a personas de todo el planeta, proporcionándoles tres beneficios difíciles de lograr en meses de confinamientos y crisis mundial: placer, desahogo de emociones negativas y conexión con uno mismo.

[Eva Rodríguez](#)

21/6/2021 10:30 CEST



En la foto, asistentes al primer concierto organizado por la organización pública AP-HP (Grupo Hospitalario de París), que reunió a 5.000 personas en un set del DJ francés Etienne de Crecy y el grupo de pop francés Indochine, en el AccorArena de París (Francia), el 29 de mayo de 2021. Los espectadores, con mascarilla, tuvieron que someterse a una prueba de covid19 antes del concierto y enviar una autoprueba después. / EFE

John Lennon confesó en varias ocasiones que cuando compuso la canción *Help! I need somebody* para una película —que además fue el título para el quinto álbum de estudio de los **Beatles**— estaba agotado, agobiado por la fama y necesitaba gritar “¡ayuda!”.

Así como a un músico componer una melodía le sirve de catarsis emocional, a otras personas su escucha las devuelve a momentos felices y las arroja en situaciones difíciles. Esta puede ser una de las razones por las que **Pastora Martínez Castilla**, profesora de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), junto a científicos de una docena de países, escogieran el famoso tema de los Beatles para dar nombre a una investigación sobre los efectos de la **música en pandemia**.

En estudios previos se ha comprobado que la actividad musical puede **reducir el estrés y la ansiedad**, mejorar el estado de ánimo y facilitar el vínculo social, pero poco se sabía hasta ahora de su influencia en situaciones de aislamiento.

A través de un cuestionario *online*, en su estudio, que publica la revista [Frontiers in Psychology](#), el equipo internacional entrevistó a más de cinco mil personas sobre cinco variables de bienestar durante los momentos más duros de esta crisis mundial.

“ Durante el confinamiento por la covid-19, la música fue una herramienta universal para la obtención de metas relacionadas con el bienestar

Pastora Martínez Castilla

”

“Durante el **confinamiento** por la covid-19, la música fue una herramienta universal para la obtención de metas relacionadas con el bienestar”, asegura a SINC Martínez Castilla. Fue la actividad más eficaz para tres de los cinco puntos analizados: **disfrute, desahogo** de emociones negativas y **conexión** con uno mismo.

Más eficaz que leer, ver series o comer

La investigación se desarrolló en once países, seis los cuales se definieron como ‘culturas colectivistas’ —**Argentina, Brasil, China, Colombia y México**— y otras clasificadas como ‘individualistas’ —**Italia, Países Bajos, Noruega, España, Reino Unido y EEUU**—. Los resultados fueron muy similares en ambos.

La única diferencia se vinculó con un objetivo en particular: el **sentimiento de estar unido a los demás**. “Para esta meta, se encontró mayor eficacia percibida de la música en la cultura colectivista, algo que se podría relacionar con la mayor importancia de este tipo de sentimiento en dicha cultura”, argumenta la investigadora.

El trabajo halló también una relación entre la presencia de sintomatología ligada a la ansiedad, el estrés y la depresión, y la escucha de **música pesimista**. “Ahora bien, es distinto entre culturas. Solo en la colectivista esa relación parece explicarse a través de la escucha de música que produce **nostalgia**”, añade Martínez Castilla.

“ *Especialmente para divertirse y mantener el buen humor, desahogarse y liberar emociones negativas y para conectar con uno mismo y aislarse del exterior* ”

Pastora Martínez Castilla

El estudio reveló que la música fue más eficaz que otro tipo de estrategias — como comer, ver series y películas, leer o trabajar— para la obtención de metas relacionadas con el bienestar. “Especialmente para divertirse y mantener el buen humor, desahogarse y liberar emociones negativas y para conectar con uno mismo y aislarse del exterior”, añade la científica.

Un escudo para el bienestar

En una segunda investigación, Martínez Castilla lidera [un trabajo centrado solo en España](#) en el que realizó una encuesta a gran escala para analizar la eficacia percibida de la música para la **obtención de metas** relacionadas con el bienestar, a través de preguntas expresas para tal fin. Las metas estudiadas fueron: desahogarse y liberar emociones negativas; evadirse de la crisis; divertirse y mantener el buen humor; reducir la soledad y sentirse más unido a la gente.

“Se partía de los resultados previamente obtenidos acerca de las **consecuencias emocionales negativas** del confinamiento en población española. De acuerdo con dichos estudios, el impacto del confinamiento fue

mayor en las mujeres y en los jóvenes, entre otros grupos”, apunta.

En este otro trabajo se observó que **los jóvenes** percibían una mayor eficacia de la música para lograr su bienestar, sin diferencias al respecto entre hombres y mujeres. “En los jóvenes, las consecuencias negativas del confinamiento se han relacionado con sus menores niveles de resiliencia y con el fuerte cambio que la crisis por la covid-19 ha impuesto en sus vidas”, afirma Martínez Castilla.

Asimismo, las **personas con formación musical** percibían una mayor eficacia de estas actividades para la promoción de su bienestar, “un resultado que se explica por la importancia que atribuyen a la música en sus vidas”, subraya.

“ *En los jóvenes, las consecuencias negativas del confinamiento se han relacionado con sus menores niveles de resiliencia y con el fuerte cambio que la crisis por la covid-19 ha impuesto en sus vidas*”

Pastora Martínez Castilla

”

Menos efectivo con los más vulnerables

Alberto Cabedo Mas, científico de la Universidad Jaume I que casualmente tuvo la oportunidad de actuar como revisor externo del estudio de Martínez Castilla, también publica en la misma revista [otro trabajo](#) sobre los usos de la música durante la pandemia en nuestro país.

El estudio se realizó mediante el cuestionario [MUSIVID19](#) dirigido a un total de 1.868 ciudadanos. “Los resultados indican que durante el aislamiento, los encuestados percibieron un aumento del tiempo que dedicaban a actividades musicales como escuchar cantar, **bailar** o tocar un instrumento. Los participantes también informaron de que utilizaban la música para sobrellevar el encierro, ya que les ayudaba a relajarse, a evadirse, a mejorar su estado de ánimo o a hacerles compañía”, subrayan los investigadores.

“ *Los jubilados tienen la percepción más baja del valor de la música en comparación con los otros grupos* ”

Alberto Cabedo Mas

Asimismo, han observado diferencias significativas en el uso y la percepción de la música según las situaciones personales de los encuestados.

“Concretamente en el uso y percepciones de la música en **función de la edad y también de la situación laboral**”, apunta el experto.

De esta forma, aquellos encuestados que se sienten más vulnerables percibieron los valores positivos de la música de forma más moderada. “Los **jubilados** tienen la percepción más baja del valor de la música en comparación con los otros grupos”, asegura.

De hecho, el uso de las **nuevas las tecnologías digitales** es otra de las barreras con las que se tropiezan las **personas mayores**. Así lo ejemplifica un estudio de [Ana Mercedes Vernia Carrasco](#), investigadora de la Universidad de Barcelona y trompetista, que destaca la importancia de la [actividad musical en personas de 65 a 87 años](#), pero advierte de los problemas a los que se enfrentan.

“Cuando se trata de personas mayores, encontramos dos dificultades como son el uso y acceso a las tecnologías y el reto de la actividad musical. Las dificultades se agravan cuando existe una situación de vulnerabilidad como la que se ha generado desde la covid-19”, concluye.

Con todo, los festivales *online*, las actuaciones vecinales, los vídeos musicales virales y las canciones que se convirtieron en himnos nos han hecho más llevadera esta pesadilla de pandemia, que poco a poco está llegando a su fin con el mejor hit del verano: las **vacunas**.

Música *online* ante el estrés de niños y niñas

Los más pequeños también pueden obtener ayuda de la música para

mejorar su bienestar. [Una investigación](#) realizada por la Universidad Francisco de Victoria (UFV) con alumnos de primaria evalúa el efecto de la **música *online* y técnicas de *mindfulness*** para abordar los problemas de ansiedad que ha generado el confinamiento por la pandemia.

“Tras **ocho semanas de práctica**, todos los niveles negativos se redujeron notablemente, aunque los resultados se deben tomar con cautela”, apunta a SINC **Gemma Ruiz Varela**, investigadora de la Facultad de Educación y Psicología de la UFV. “Cuanto mayores son los niños de educación primaria, mayor es la aplicación y seguimiento de las sesiones”, indica la investigadora.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

MÚSICA | COVID-19 | PANDEMIA | FESTIVALES | CONCIERTOS |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)