



# UNIVERSIDAD DE CHILE

UNIVERSIDAD DE CHILE  
VICERRECTORÍA DE ASUNTOS ACADÉMICOS  
PROGRAMA ACADÉMICO DE BACHILLERATO

## **Música y Psicología: La influencia de la música en el estado de ánimo de las personas**

ENSAYO MONOGRÁFICO PARA OPTAR AL GRADO DE BACHILLER  
CON MENCIÓN EN CIENCIAS NATURALES

Estudiante: Sebastián Chávez Mejías

Profesor Guía: Juan Vergara

Fecha de entrega: 20 de diciembre de 2023

## Contenido

Resumen .....	3
Introducción .....	4
Desarrollo .....	6
1) Aspectos teóricos. ....	6
1.1) Estado de ánimo. ....	6
1.2) Definiciones musicales/géneros musicales .....	8
2) Neurociencia de la música .....	10
2.1) Funcionamiento del sistema auditivo.....	10
3) Aspectos psicológicos.....	12
3.1) Psicología de la percepción.....	12
4) Impacto de la música en el estado de ánimo.....	13
Conclusiones .....	20
Bibliografía.....	22

## **Resumen**

En el presente ensayo, se busca responder a la interrogante de si la música genera un cambio en el estado de ánimo de las personas, interrogante que será respondida mediante la revisión bibliográfica de diversos autores, abarcando desde la neurociencia, hasta aspectos psicológico, los cuales van conectando la música con las emociones. A lo largo del desarrollo de este trabajo, se analiza como el sistema auditivo, y el funcionamiento químico del cerebro responden a la música, así como los procesos psicológicos y perceptivos involucrados. Los resultados obtenidos a partir de la revisión revelan que existe una notoria relación entre la música y las emociones, destacando la importancia de factores como la memoria, la intencionalidad de las canciones y la asociación de géneros musicales con estados emocionales específicos. En conclusión, se reconoce que la música no solo modula las emociones, sino que puede influir significativamente en el estado de ánimo, ofreciendo una herramienta poderosa para el bienestar emocional.

## Introducción

La salud mental es un tema que cada día está más en auge y se le está tomando mayor importancia en la sociedad. El como nos sentimos, como estamos mentalmente, es un factor importante en nuestra salud, incluso igual o más importante que la salud a nivel físico. El día a día de una persona está fuertemente ligado a como se siente la persona, las emociones que siente, y el estado de ánimo que está pasando. Las diferentes tareas que realizamos a diario, como trabajar, estudiar, etc., están fuertemente arraigadas a como nos encontramos anímicamente, la calidad de las cosas que hacemos depende de cómo nos encontramos mentalmente, la comunicación con los demás está fuertemente arraigada a como nos sentimos en el momento.

La principal implicancia del ánimo como priming es que los ánimos influyen en los juicios, exigencias de apreciación o evaluación, a través de hacer altamente accesible la información congruente con el EA y de esta manera “modular” en cierta medida la dirección de estos. (Gallardo Vergara, 2006, p. 32)

Hay muchos factores que influyen en la salud mental, como lo son factores biológicos, experiencias de vida, interacciones sociales, el ambiente laboral o de estudios, el estrés de las actividades diarias que una persona puede realizar, entre muchas otras cosas que pueden ser influyentes en el estado mental de las personas.

La salud mental tiene que ver con la vida diaria de todos. Se refiere a la manera como cada uno de nosotros nos relacionamos con otros en el seno de la familia, en la escuela, en el trabajo, en las actividades recreativas, en el contacto diario con nuestros iguales y, en general, en la comunidad. (Pacheco, 2003)

La música es uno de los factores que pueden influir en el estado mental de las personas, ya que esta se encuentra presente en diferentes aspectos del día a día, como puede ser una reunión familiar, una fiesta, una salida con amigos, en el auto, o también en el simple hecho de escuchar música cuando se va en el metro del hogar al trabajo o lugar de estudios. “De acuerdo a lo expuesto por estos filósofos se puede observar que la música ha sido utilizada desde tiempos antiguos como mecanismo para mejorar estados de ánimo de las personas que lo necesitaban” (Mosquera, 2013, p. 35). Es por

esto que se vuelve relevante investigar cual es la influencia que tiene la música en el estado de ánimo de las personas. Qué rol toma cuando se habla del estado anímico de las personas, y el impacto que tiene este hecho en la elaboración de las actividades que se pueden tener durante el día. Para el presente ensayo, surge como pregunta guía de la investigación ¿Existe un cambio en el estado de ánimo de las personas cuando escuchan música y se exponen a diversos géneros musicales?, la que se buscará ser respondida mediante la siguiente red de objetivos, en la cual el objetivo general es analizar la relación e influencia de la música en el estado de ánimo, objetivo que será respondido mediante los siguientes objetivos específicos: 1) Definir qué es el estado de ánimo y sus características, 2) Identificar y describir una gama de géneros musicales analizando las características distintivas de cada uno, 3) Explicar el funcionamiento del cerebro y su conexión con la música, 4) Reconocer aspectos psicológicos como lo es la psicología de la percepción, y por último, 5) Relacionar el impacto de la música en el estado de ánimo. Tomando en cuenta los objetivos presentados anteriormente, es posible identificar que el presente ensayo monográfico será abordado principalmente desde dos áreas disciplinares, la música (o área artística-cultural), y la Psicología. Estas son las dos principales disciplinas con las que se construirá la investigación, debido a los intereses presentados y los temas que se planean tratar. Para estructurar este ensayo lo que se hará es analizar en primera instancia ciertos aspectos teóricos, como la definición de estado de ánimo, que lo produce, y diferentes características relacionadas a este concepto. También, se establecerán definiciones desde el área de la música, las que determinarán características de la música, qué son los géneros musicales, y cuáles son las características de los mismos. En una segunda instancia, se adentrará en la neurociencia de la música, buscando entender el funcionamiento de la audición humana, y la neuroquímica del placer. Posterior a el análisis neurocientífico, se hablará de diversos aspectos psicológicos relevantes, como lo es la psicología de la percepción. Por último, tomando como antecedentes los puntos anteriores, se analizará el impacto de la música en el estado de ánimo, identificando cosas como la influencia de la música a nivel psicológico, la emotividad de las letras, los efectos de los diversos géneros musicales en el ánimo, y la influencia tanto de la música como las emociones en el comportamiento de

las personas. En último lugar, para completar el ensayo, se realizarán las conclusiones de lo investigado.

## **Desarrollo**

### **1) Aspectos teóricos.**

#### **1.1) Estado de ánimo.**

Para poder realizar los diversos análisis que se planean llevar a cabo en este ensayo, es necesario establecer ciertas definiciones y características necesarias para la construcción de las ideas. Es por esto, que una de las primeras definiciones que es importante establecer es la del estado de ánimo. “conjunto de sentimientos que se mantienen de forma relativamente estable a medio plazo, y que nos facilitan o dificultan la puesta en marcha de determinados comportamientos” (Joulain, 2023). A partir de esta definición, podemos entender que los sentimientos es un factor clave en el estado de ánimo (EA), siendo estos los determinantes de cómo se siente una persona. El EA de una persona generado por una o varias emociones puede tener distinto tiempo de duración, dependiendo de cada persona, por lo que no es posible establecer una cantidad fija de tiempo, aunque es comúnmente sabido de que pueden durar horas, días o semanas. En esta definición de estado de ánimo, aparece un objeto de análisis fundamental, las emociones, por lo que haremos una breve revisión muy superficial sobre qué son. “A las emociones podemos definir las como agitaciones o estados de ánimo producidos por ideas, recuerdos, apetitos, deseos, sentimientos, pasiones...” (Pallarés, 2010, p. 71). En esta definición, queda en claro que las emociones son un fenómeno que está ligado a diferentes factores externos y personales, y junto con esto, podemos evidenciar que está notoriamente ligado con los estados de ánimo, que es el tema principal en este punto. Existen muchas definiciones sobre lo que son las emociones, algunas muy similares y otras más distintas entre sí, pero en el mismo texto recién referenciado se menciona una nueva definición que puede ayudar a esclarecer. “Otra definición es su propia descripción etimológica. Emoción significa «impulso que lleva a la acción»” (Pallarés, 2010, p. 72). Ahora que ya se conoce que son las emociones, podemos continuar con el análisis sobre el estado de ánimo.

Un aspecto importante del estado de ánimo, y que está ligado de igual manera a la definición establecida anteriormente, es la naturaleza del estado de ánimo, los factores que intervienen en la variación anímica durante el día.

Existen factores tanto externos como internos que intervienen para tener determinado EA. Un factor, y ligado con la definición de EA, son las emociones. Para comprender la naturaleza a partir de las emociones, es necesario delimitar en primera instancia la emoción del EA, y luego hacer la relación entre ambos (Gallardo Vergara, 2006). A diferencia de las emociones que tienen estímulos claros que las producen, el EA no tiene un evento que se pueda identificar por quien lo está experimentando (Gallardo Vergara, 2006). Al analizar la relación de estos dos fenómenos, es posible encontrar que al sentir reiteradamente emociones de manera intensa, puede generar la presencia de ciertos estados de ánimo “Diversos autores han destacado que la experimentación de emociones muy intensas y repetitivas puede generar estados de ánimo” (Gallardo Vergara, 2006, p. 31). En el mismo texto de Gallardo Vergara (2006) se plantea un modelo esquemático de la naturaleza del estado de ánimo:

Clark y Watson (1994) han aportado importante información al entendimiento de la naturaleza del EA, proponiendo un modelo esquemático de clasificación de los factores que influyen los ánimos y sentimientos. Este modelo clasifica los factores potencialmente importantes en cuatro tipos amplios: (1) Los rasgos afectivos y temperamentos; (2) los factores exógenos; (3) los ritmos endógenos y socioculturales y; (4) las diferencias individuales en la variación de las características afectivas. (p. 33)

A modo general y enfocándose en los puntos (1) y (2), en este modelo se plantea en el punto (1) que los temperamentos y rasgos afectivos son individuales para cada persona, donde existen grupos de personas que tienen una tenencia a experimentar determinado EA. En el punto (2), se plantea que existen diversos factores externos que influyen en el estado de ánimo, como lo son temperatura, factores medioambientales, eventos o actividades, uso de sustancias, entre otras cosas.

Por último, para terminar con la definición y caracterización del estado de ánimo, es importante conocer cuales son los tipos de EA. Los podemos clasificar en 5 principales: El estado de ánimo disfórico o depresivo, que presenta todas aquellas emociones que pueden ser consideradas como desagradables (tristeza, ansiedad) y se tiene un sentimiento de desvalorización de si mismo, el estado de ánimo elevado, en donde se tienen los sentimientos de bienestar sobresaliendo de una manera exagerada, el estado de ánimo neutro, donde la persona se considera normal, ni muy feliz ni muy deprimida, el estado de ánimo expansivo, que es cuando las personas no controlan sus propios sentimientos, y el estado de ánimo irritable, que refiere a ese momento en que las personas se enojan fácilmente y tienen mal humor.

## 1.2) Definiciones musicales/géneros musicales

Un aspecto importante para poder llegar a entender como influye la música en el estado de ánimo de las personas es conocer el funcionamiento mismo de la música, como está formada, los géneros que existen, entre otras cosas. Por esto, es que analizaremos algunas definiciones sobre la música que es importante conocer previamente. Si quisiéramos establecer una definición “formal” de lo que es la música, podríamos utilizar la siguiente: “La música es un conjunto de sonidos y silencios, organizados de manera lógica, que se rige por una serie de leyes como la armonía, el ritmo y la melodía, haciendo uso de la sensibilidad que caracteriza al ser humano con respecto a la emoción y percepción de elementos artísticos” (Pérez, 2023). Pero sabemos que la música es mucho más que eso. La música es un elemento que ha estado presente en la humanidad desde épocas prehistóricas, y es parte de diferentes situaciones sociales, como los rituales, reuniones, fiestas, diferentes tipos de eventos en los que la música es una parte fundamental para tener el ambiente necesario según el contexto. “La música constituye un hecho social innegable, presenta mil engranajes de carácter social, se inserta profundamente en la colectividad humana, recibe múltiples estímulos ambientales y crea, a su vez, nuevas relaciones entre los hombres” (Hormigos Ruiz, 2012, p. 76). En base a esto, podemos decir que la música es una actividad social, que va cambiando y variando, dependiendo de la cultura, sociedad, grupo e individuo. El hecho de que la música sea un objeto de carácter social permite que se pueda clasificar en los denominados géneros

musicales. Cuando se habla de qué es un género musical, comúnmente se cree que está claro a qué se refiere, pero al momento de determinar qué hace que cierto estilo o pieza musical sea categorizada como género musical, hay diferentes opiniones. Existen varias definiciones de qué es un género musical, definiciones que van variando según las opiniones de quién las escribe. A continuación, podemos ver algunas definiciones. “Un conjunto de eventos (reales o posibles) cuyo desenvolvimiento está gobernado por un conjunto delimitado de reglas socialmente aceptadas” (Fabbri, 1982, como se citó en Guerrero, 2012). Otra definición que podemos encontrar es la de López Cano: “...una clase de diferentes objetos musicales reunidos en una sola categoría cognitiva. Se trata en principio de una serie de muestras, ejemplos o piezas musicales específicas que en su conjunto forman una clase” (2004, como se citó en Guerrero, 2012). Cabe mencionar un punto no menos importante, que es la diferencia entre género musical y estilo musical, dos conceptos que están relacionados, pero tienen pequeñas sutilezas dependiendo del autor que se esté analizando. Para no ahondar demasiado en este tema, tomaremos una definición de lo que sería el estilo para de esta manera marcar una diferencia entre ambos conceptos. “una disposición recurrente de rasgos en eventos musicales que es típico de un individuo (compositor, *performer*) un grupo de músicos, un género, un lugar, un período de tiempo” (Fabbri, 1999, como se citó en Guerrero, 2012). Por último, es necesario destacar que existe una gran cantidad de géneros musicales, tantos que podría resultar complicado categorizarlos todos por un único criterio de clasificación. Muchos géneros derivan en subgéneros, lo que genera una amplia gama de posibilidades musicales. Como algunos de los más populares, podemos mencionar la música clásica, el Blues, el Jazz, Soul, el Funk, Rock and roll, Pop, Rap, música Disco, Reggae, Reguetón, entre muchos otros.

## 2) Neurociencia de la música

### 2.1) Funcionamiento del sistema auditivo

Un factor importante dentro del análisis de esta investigación es entender cómo funciona el cerebro durante la audición musical. Si bien es sabido que la música es un fenómeno que está presente a nivel social, también es un fenómeno físico, el que, al relacionarse con las personas, también genera una reacción física que posteriormente desencadenará en áreas psicológicas y sociales. Es por esto, que toma importancia cuales son los fenómenos a nivel biológico que se producen al escuchar música. “La música es sonido, el sonido es vibración, la vibración es energía que se transmite en forma de ondas que llegan a nuestro oído y de él al cerebro” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 215). El oír puede ser considerado como el resultado de la excitación producida por ondas sonoras sobre terminaciones del nervio auditivo, que luego se transmiten al centro auditivo del cerebro dando lugar a la sensación auditiva (Lacárcel Moreno, 2003).

El oído es un sistema sofisticado de detección de frecuencias acústicas, comportándose como un analizador de sonidos. Se puede establecer que el oído está formado por tres partes principales, el oído externo, el oído medio, y el oído interno. El oído externo es la parte visible de la oreja, compuesto por el pabellón auricular, el canal auditivo y el tímpano (Álvarez, 2022). Según De La Fuente y Muñoz-Repiso (2013), el conducto auditivo (o canal auditivo) cumple una función de resonador, con una frecuencia de resonancia de 3000Hz, proporcionando una ganancia de unos 10 dB entre las frecuencias de 2 y 6 kHz. El oído medio está compuesto por 3 huesecillos (osículos) que transmiten las vibraciones, y estos son el martillo, el yunque y el estribo (Álvarez, 2022). “Los huesecillos del oído medio tienen por finalidad transmitir las vibraciones del tímpano hasta la cóclea, órgano en el que las vibraciones mecánicas son convertidas en impulsos nerviosos” (De La Fuente & Muñoz-Repiso, 2013). Por último, para culminar con la estructura del oído, en el oído interno se encuentra la cóclea, la cual en su interior tiene las células ciliadas, cuyos cilios permiten transformar las vibraciones en señales eléctricas para el cerebro (Álvarez, 2022). Todo lo que se ha mencionado anteriormente, es la primera parte de lo que sería el proceso de audición, que va a dar paso al procesamiento del sonido a través del cerebro, que es de las cosas importantes en este ensayo monográfico. Al momento de escuchar música, nuestro cerebro está trabajando

completo, ambos hemisferios están trabajando, pero algunas funciones se encuentran en áreas cerebrales específicas, o incluso concentradas en hemisferios concretos (Lacárcel Moreno, 2003).

La actividad sensorial de la música, estaría localizada predominantemente en la zona bulbar donde se encuentra el centro de las reacciones físicas. Podríamos hablar del estadio de la predominancia rítmica. El ritmo afecta sobre todo a la vida fisiológica y con él se tiende a la acción. (Lacárcel Moreno, 2003, p. 216)

Si bien la actividad ocurre en todo el cerebro, hay una mayor actividad en el hemisferio izquierdo, ya que este se utiliza para componer. Por ejemplo, para el caso de la ejecución de una obra, interviene el hemisferio izquierdo, pero la interpretación depende de la regulación del derecho (Lacárcel Moreno, 2003).

## 2.2) Neuroquímica del placer

El disfrute de la música es algo que está muy ligado al funcionamiento químico del cuerpo, y con ello, ligado a las emociones. “La emoción musical se manifiesta físicamente por la exaltación de un sector del sistema nervioso autónomo (o sea independiente de la voluntad): el sistema adrenérgico” (Fustinoni, 2006, p. 4). En este sistema se genera la secreción de distintas hormonas, como lo es la adrenalina, la cual está más ligada a los impulsos y excitación, generando diversas manifestaciones físicas (taquicardia, tensión muscular, aumento de la presión arterial, entre otras cosas), las cuales no tienen grandes diferencias con las manifestaciones físicas producidas por otras emociones como el miedo por ejemplo. Nuestro cerebro (para ser más específicos, el sistema nervioso) está conformado por neuronas, las que se comunican entre ellas a través de la sinapsis, una manera química de enviar información. En la sinapsis química, la comunicación entre neuronas se produce a través de la llegada de un potencial de acción, el que permite la liberación de neurotransmisores en la neurona presináptica hacia la hendidura sináptica, activando receptores ionotrópicos o metabólicos específicos en la membrana de una neurona postsináptica (Alejandro, 2014). Al escuchar una obra, la vivimos como una fuente de placer, ya que esta nos puede conmover, estremecer, o hacer llorar, el placer y emoción se traspasa a nivel físico, pero así como una obra musical puede generar

felicidad, también puede generar disgusto y desagrado. Son diversas las reacciones que puede generar una obra musical, pero queda en claro que tiene algún efecto en quien la escucha, no deja a las personas indiferentes (Fustinoni, 2006). Hay varias estructuras cerebrales que desencadenan las respuestas emocionales, como el hipotálamo o el tronco cerebral, pero una de las más fundamentales, es la amígdala, ya que “es el gran regulador de la vida emocional” (Fustinoni, 2006, p. 5). La amígdala es la estructura que interviene en la percepción del placer musical. Cuando escuchamos una obra que nos genera placer, se desactiva la amígdala derecha y activa la amígdala izquierda, caso contrario a lo que ocurre al escuchar una melodía que genera displacer (Fustinoni, 2006).

### **3) Aspectos psicológicos**

#### **3.1) Psicología de la percepción**

Hasta ahora se ha visto cómo funciona el cuerpo al momento de la audición, como se capta el sonido, y como el cerebro lo procesa. En el procesamiento del cerebro, queda en evidencia que se generan respuestas físicas según lo que se perciba, y junto con esto se desencadena una respectiva respuesta emocional, lo que claramente comienza a denotar el hecho de que la música es un factor influyente en las emociones, y con ello en el estado de ánimo. Es por esto, que se hace relevante el reconocer como funciona la psicología de la percepción, cómo nuestro cerebro interpreta de manera psicológica los impulsos que está recibiendo.

La percepción es uno de los primeros procesos que el ser humano aprende, en el que utiliza los sentidos de la vista, oído, olfato, gusto y tacto como medios de recepción de estímulos externos. Si bien existen varias teorías sobre qué es la percepción y como se entiende que funciona, nos enfocaremos mayormente en la teoría Gestalt. En esta teoría se plantea que la percepción es el principal proceso de la actividad mental, suponiendo que las demás actividades mentales como el aprendizaje, pensamiento, la memoria, entre otros, dependen del proceso de organización mental (Oviedo, 1004). El proceso que ocurre es que se selecciona la información más relevante, buscando la mayor coherencia con el mundo.

Contrariamente defina la percepción como un proceso de extracción y selección de información relevante encargado de generar un estado de claridad y lucidez

consciente que permita el desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencia posibles con el mundo circundante. (Oviedo, 2004, p. 90)

La idea principal que se plantea es que la percepción humana no es simplemente la suma de partes individuales, sino que implica la identificación de patrones y estructuras que dan sentido a la experiencia. “Las ideas son entonces estados internos que informan sistemáticamente de la constitución del mundo físico y sus transformaciones, en los que el sujeto es un registrador de dichos acontecimientos” (Oviedo, 2004, p. 90). En base a esto, la mente genera categorías para clasificar y organizar los datos que se está recibiendo, categorías que están explicadas en la propia teoría de la Gestalt, pero no habrá mayor profundización en esta investigación para no generar un desvío en el tema. Es a partir de la clasificación generada por el cerebro, que se puede interpretar de una nueva manera conceptos como la memoria y la nostalgia, los cuales juegan un papel relevante en el análisis de la influencia de la música en el estado de ánimo. Como la teoría plantea la recopilación y organización de datos, la memoria no solo cumpliría la función de almacenar fragmentos de información, sino que también organiza y recupera recuerdos en base a distintos patrones significativos y estructuras coherentes. Un ejemplo de esto puede ser que objetos como una mesa, pasa a ser considerado como mesa por el cerebro luego de ser reconocido, identificado y ordenado, el cual se puede relacionar a partir de algo que se conoce y se puede imaginar mentalmente, recordar, y hacer diferentes cosas con el objeto. El otro concepto de nostalgia, desde la teoría de la Gestalt podría ser visto como una forma de percepción emocional que organiza experiencias pasadas. No solo se limitaría a hacer alusión a recuerdos, sino que implica la percepción de la totalidad de la experiencia pasada incluyendo diversos aspectos como los sensoriales, emocionales y cognitivos.

#### **4) Impacto de la música en el estado de ánimo**

Hasta ahora, en base a los diversos puntos estudiados, existe una conexión entre el funcionamiento del cuerpo humano al momento de la audición, la percepción de los estímulos que se reciben, y las respuestas psicológicas que se generan. Es por esto, que comienza a quedar en evidencia que efectivamente la música genera una influencia en

las personas a nivel psicológico y, por ende, una influencia en el estado de ánimo, que es el principal tema de ese ensayo. Como hemos visto, hay ciertas partes del cerebro que están encargadas de producir los sentimientos.

La afectividad, el sentimiento, es el contenido básico de la conciencia, de la actividad psíquica; está localizado en el sistema límbico, tálamo, hipotálamo, que se hallan en la base del cerebro en la zona llamada diencefalo, y en el lóbulo temporal. (Lacárcel Moreno, 2003, p. 218)

Estas partes del cerebro controlan las emociones, y generan respuestas como ira, ansiedad, alegría, tristeza, asco, sorpresa, entre otras que son parte fundamental del ser humano (Mosquera, 2013). Por lo que las emociones pasan a ser una reacción que involucra diferentes elementos del cuerpo. Es aquí donde la música entra y comienza a tener un papel fundamental, ya que tiene una influencia a nivel de cuerpo, mente y emociones, dado que esta estimula los centros cerebrales que generan las emociones, impulsando pulsiones, sentimiento musical, o permitir el agrado de la estética que nos genera felicidad (Lacárcel Moreno, 2003).

Se ha observado que al escuchar alguna música agradable, se pueden activar sustancias químicas en el Sistema Nervioso Central, estimulándose la producción de neurotransmisores como la dopamina, las endorfinas y la oxitocina, experimentándose un estado que favorece la alegría y el optimismo en general. (Jauset, 2008, como se citó en Mosquera, 2013)

Los cambios químicos generados facilitan la expresión de emociones, sentimientos, y diferentes reacciones a nivel emocional. A raíz de esto, se puede deducir que las respuestas emocionales son distintas entre un individuo y otro, de manera que no se podría señalar si algo puede resultar agradable o no, ya que depende mucho de la persona y sus experiencias. Igualmente, es posible entender que la música contribuye a la relación entre un órgano y otro, permitiendo que se mejore la expresión de emociones. Es por esto, que la música pasaría a ser un generador de emociones en el ser humano. “Desde este punto de vista, la música se podría convertir en un mecanismo que

representaría emociones en el ser humano así como inducir las, esto puede suponer que hay una gran diferencia entre emociones percibidas y emociones sentidas” (Mosquera, 2013, p. 36). Mosquera al plantear que existe una diferencia entre emociones percibidas y emociones sentidas, nos permite adentrar en un área bastante relevante, las diferentes partes de la música son relevantes e influyen en la generación de emociones. Según Mosquera (2013) las canciones es posible dividir las en partes; ritmo, melodía y armonía, donde se relacionan con la parte corporal, la parte afectiva, y la vida intelectual y de relación respectivamente, pasando a ser importante desde un punto de vista psicológico ya que se refieren a la parte sensorial, afectiva, y mental de la persona. “El cerebro procesa agrupando, analizando y combinando el estímulo sensorial (sonido musical) con el fin de organizar determinadas funciones neuropsicológicas para dar una reacción neurológica y motora” (Díaz, 2008, como se citó en Mosquera, 2013). En base a esto, podemos entender que el cerebro procesa lo que escucha para generar una reacción, esto se relaciona con lo mencionado anteriormente en la teoría de la Gestalt, donde se generaba una respuesta en base a lo que se percibía. Es por esto, que se puede explicar igualmente la generación de emociones a partir de estímulos en lugares específicos del cerebro. Además del cerebro, el cuerpo igual juega un papel importante, ya que las personas se dejan llevar por las ondas musicales, permitiendo al cuerpo y la mente estar en una constante interacción, liberando y descargando sentimientos mediante gestos corporales para experimentar goce físico y emocional (Mosquera, 2013).

Otro aspecto que se puede analizar de la música es la intención que presentan las canciones, y aquí va relacionado con lo mencionado por Mosquera, sobre la diferencia entre emociones percibidas y emociones sentidas. “Las emociones percibidas proponen un mecanismo cognitivo, la cual detecta la intención, pero no necesariamente siente la emoción de la música, mientras que la emoción sentida o **emotivista** son emociones reales que la música puede llegar a causar” (Caballero-Meneses & Menez, 2010, como se citó en Mosquera, 2013). Esto nos da a entender, que una canción puede tener cierta intencionalidad de generar una determinada emoción, pero eso no implica que la persona necesariamente la va a sentir, sino que cada uno percibe e interpreta de distinta manera dicha canción, lo que puede producir diversas emociones en las personas, sea la misma que la canción intenta generar, u otra emoción. Esto se puede conectar perfectamente

con lo mencionado anteriormente de que cada persona puede tener una distinta respuesta emocional. A esto, se le puede acoplar la intencionalidad de las letras, que de igual manera buscan generar emociones a través del contenido de las mismas, ya que se conectan con el sentir de las personas, buscando llegar a la identificación del oyente con el mensaje entregado. “Las letras de las canciones reflejan el sentir de sus oyentes, sus preocupaciones y sus intereses” (Palomeque & De Lucio, 2021). A partir de esto es posible entender que las personas pueden llegar a sentir alguna emoción, pero esto depende del estado emocional en el que se encuentre y si es que la persona se siente identificada con la letra.

Por tal motivo se puede deducir que las personas al escuchar música no necesariamente tienen que experimentar algún tipo de emoción, pero una persona que se identifique con el mensaje transmitido en la canción puede llegar a interiorizarla y de esta forma, permitir el brote de algún tipo de sensación. (Mosquera, 2013, p. 36)

Hasta ahora, hemos analizado el impacto de la música en las emociones, cosa que podría parecer un poco alejado de nuestro foco principal que es el estado de ánimo, pero es necesario entender a nivel emocional la influencia ya que, como se mencionó al inicio del desarrollo, las emociones son la base de los estados de ánimo, por lo que entendiendo como funciona en este aspecto, se podrá entender por qué la música culmina impactando en el EA de las personas. Continuando con la intencionalidad de las canciones, se podría dar paso a los géneros musicales, los cuales agrupan de diversas maneras la intencionalidad de generar una emoción. Como vimos en un inicio, existen varios géneros musicales, los que poseen distintas características musicales y de letras, característica que permite asociar un determinado ritmo a alguna emoción. Un ejemplo de esto es que géneros musicales latinos (como Salsa, bachata, etc), se asocian con diferentes emociones, como lo es el caso de la Salsa, que puede ser asociada con la felicidad, cuando no necesariamente la letra de la canción puede hacer alusión a temas felices, o también el caso de géneros como Rock, que el ritmo puede asociarse a agresividad, pero el contenido de la letra hace alusión a cuestiones como amor o melancolía. Esta asociación de los géneros musicales a emociones está producida por

un factor previo, que es la asociación a emociones de la composición musical. Desde hace mucho tiempo que se asocian cuestiones como escalas musicales o acordes a emociones. “Desde la época del Barroco se ha descrito en Europa que las claves mayores y los tiempos rápidos causan alegría, que las claves menores y los tiempos lentos producen tristeza o que la disonancia produce ansiedad y miedo” (Díaz, 2010, p. 543). Esta es una razón más de que la música puede verse como generadora de sentimientos, ya que se tienen diversas respuestas emocionales dependiendo de la pieza musical. Ritmos rápidos, melodías ascendentes, tonos brillantes, suelen ser asociados a música alegre, mientras que la música lenta, en tonalidad menor, con muchos cromatismos, llevaría a estados como amargura, melancolía, y soledad (Montaño, 2020).

Un elemento igualmente relevante a considerar en la relación entre la música, las emociones y el estado de ánimo, es la memoria, la que juega un papel importante en lo que respecta a cuál emoción se asocia a determinada pieza musical. Muchas de las emociones que se sienten al escuchar una canción, están relacionadas a una experiencia previa que la persona puede haber vivido, experiencia que en el momento le dejó cierto sentimiento, y que el ritmo de la canción, junto con la letra, le hace recordar el sentimiento y, por consiguiente, expresar aquella emoción en el momento.

También el elemento ritmo puede influir definitivamente en las personas, ya que desarrolla la memoria del movimiento emocional y de los sentimientos. Todos nos hemos sorprendido a nosotros mismos en alguna ocasión moviéndonos de una manera inconsciente al oír o recordar determinada música. (Lacárcel Moreno, 2003, p. 223)

Esta relación entre el pasado, la memoria, y la música, nos lleva a uno de los últimos aspectos a analizar en el impacto de la música en el estado de ánimo, y es el comportamiento. La alusión a recuerdos del pasado nos lleva a comportarnos de cierta manera en base a la emoción que se están sintiendo.

El comportamiento de una persona, por causa de la música, puede ser influenciado también por algún episodio del pasado, ya que la emoción inducida por la música podría ayudarle a evocar recuerdos personales de algún evento específico en su

vida, pudiendo ser recuerdos con fuertes conexiones emocionales. (Juslín, 2009, como se citó en Mosquera, 2013)

Según Lacárcel Moreno (2003), las emociones nos predisponen a la acción, nuestros actos dependen de nuestras emociones y de los pensamientos, es por esto que múltiples acontecimientos de la vida cotidiana están provocados por impulsos de las emociones. Una acción conectada a las emociones es el habla, más específicamente en la voz y su expresión. La voz puede tener dos manifestaciones, la hablada y la cantada, donde la hablada comparte la zona del cerebro que rige las emociones, implicando que en el tono de voz se note los estados afectivos y emocionales, y la cantada, que es más bien provocada por la actividad nerviosa rítmica de las neuronas (Lacárcel Moreno, 2003). La voz, es el instrumento musical más antiguo, y nuestro medio de comunicación, por el cual se pueden manifestar las emociones y estados de ánimo. Y es esta última la que nos conecta con el tema central de este punto, el impacto de la música en el estado de ánimo. “La melodía cantada contiene una fuerza propulsiva que despierta nuestra actividad motriz y emocional, propiciando sentimientos de gran diversidad. Constituye un lenguaje emotivo y afectivo, pudiendo modificar el estado de ánimo de un sujeto” (Lacárcel Moreno, 2003, p. 225). Podemos notar que es una serie de cosas que se van conectando, las cuales van desde el procesamiento químico del cerebro, pasando por el procesamiento de las canciones y letras, el procesamiento de la memoria, la respuesta emocional, la influencia en el comportamiento, y la realización de determinadas acciones, los que nos lleva a la modificación en el estado de ánimo de las personas. Es una serie de acontecimientos que permiten establecer que efectivamente existe una conexión entre la música y el EA de las personas. Se puede reconocer que las composiciones musicales influyen en los estados emocionales de las personas haciendo que el que oye traiga recuerdos del pasado que generan emociones como alegrías o tristezas, provocando diversos estados y sentimientos (Mosquera, 2013).

La música, ya sea mediante el comportamiento de interpretación, de escucha o de composición, si ésta es adecuada, nos conduce a una rearmonización del estado de ánimo y de los sentimientos. Para expresar y/o controlar las emociones, la música nos brinda unos recursos y procedimientos que sería conveniente

tuviésemos en cuenta: La estrecha relación existente entre un determinado estado de ánimo y su expresión exterior, es lo que nos permite actuar sobre las emociones con la música. (Lacárcel Moreno, 2003, p. 223)

Es a raíz de todas las conexiones mencionadas hasta este punto, que la música como medio de expresión, nos puede traer como uno de tantos beneficios, el bienestar emocional. Ayuda al desarrollo psíquico y emocional, entregando un equilibrio necesario para llegar al bienestar y felicidad (Lacárcel Moreno, 2003).

## Conclusiones

Teniendo en cuenta todo lo analizado en este ensayo, se puede responder la pregunta de investigación planteada y concluir que efectivamente la música interviene y genera un cambio en el estado de ánimo de las personas, yendo más allá que la mera audición y siendo un factor importante en nuestra experiencia emocional. En este ensayo, se revisaron diversos conceptos, como lo es el estado de ánimo, que por sus propias definiciones comenzaban a dar luces de que podría existir la intervención de la música en el EA. Posteriormente se explicó como funciona el cerebro y el sistema auditivo, creando un primer acercamiento a la conexión con la música, mediante la neuroquímica del placer, permitiendo de esta manera un acercamiento a la segunda disciplina que es la Psicología, y creando un puente entre los fenómenos que ocurren a nivel físico, y los que ocurren a nivel psicológico. A continuación, se dio paso al reconocimiento de aspectos psicológicos fundamentales como lo es la psicología de la percepción, fenómeno que cobra relevancia al permitir comprender como nuestro cerebro organiza la información, donde posteriormente nos permitirá entender que la música no es solamente sonidos que llegan a nuestro oído, sino que también es la creación y percepción de patrones que dan sentido a la experiencia auditiva. Finalmente, y siendo el corazón de la investigación, se dio paso al impacto de la música en el estado de ánimo, donde se vislumbraron como los distintos géneros musicales provocan respuestas emocionales específicas, mediante el uso de las diferentes áreas estudiadas previamente como lo es el funcionamiento cerebral y la percepción, conceptos que a esta altura ya es posible relacionarlos y conectarlos con la música, permitiendo llegar a la relación entre la música y el estado de ánimo. De igual manera, se analizó como la experiencia musical es un factor subjetivo que está determinado por la percepción individual de emociones al momento de escuchar música, percepción que de igual manera está influenciada por las intenciones de la pieza musical que se escuche, donde presenta elementos tanto a nivel de instrumental como de letra que puede generar o intentar generar determinada emoción en las personas dependiendo de cómo las personas perciban la canción, percepción que resulta distinta para cada individuo al existir conexiones con factores importantes como lo es la memoria y las experiencias previas, los cuales van a provocar que el actuar de las personas esté condicionado por las relaciones entre dichas experiencias previas y las

distintas emociones que se pueden sentir, generando una conexión entre la vivencia emocional del pasado y la que se vive al momento de la escucha musical. Esta determinación del actuar de las personas es un factor que influye en que se viva cierto estado de ánimo, donde el actuar es parte de como se sienten las personas, permitiendo de esta manera, generar una cadena que conecta la música con tener determinado estado de ánimo.

Finalmente, después de haber realizado toda la investigación sobre la música, la psicología, y su conexión, podemos tomar como reflexión que el estudio de estas dos disciplinas es algo que se ha realizado exhaustivamente, en donde se han conectado diversas áreas psicológicas, con los variados factores de la música, pero de igual manera, surgen líneas investigativas que se hacen necesarias y pueden ser de interés para el futuro, como por ejemplo la conexión entre el estado mental de la persona, y la relación que puede haber con la creación de piezas musicales en las que se tenga la intención de comunicar alguna idea o pensamiento. Quedan varios aspectos que pueden ser para investigar, pero que se debe indagar más ya que es basta la cantidad de investigación que existe entre la conexión de algo tan común para las personas como lo es la música, y algo que no se suele tener conocimiento generalizado en la población como lo es la psicología y salud mental.

## Bibliografía

- Álvarez, A. (2022, 19 diciembre). *El funcionamiento del oído humano*. Cotral lab.  
<https://www.cotral.es/blog/prevencion-riesgos-auditivos/el-funcionamiento-del-oido-humano.html>
- Díaz, J. (2010). Música, lenguaje y emoción: una aproximación cerebral. *Salud mental*, 33(6), 543-551. Recuperado en 19 de diciembre de 2023, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0185-33252010000600009&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252010000600009&lng=es&tlng=es).
- Fustinoni, O., (2016). La música: química, emoción y cerebro. *Química Viva*, 15(1), 4-6.
- Gallardo Vergara, R., (2006). *Naturaleza del Estado de Ánimo*. *Revista Chilena de Neuropsicología* , 1 (1), 29-40.
- Guerrero, J., (2012). *El género musical en la música popular: algunos problemas para su caracterización*. -TRANS-Revista Transcultural de Música/Transcultural Music Review 16 [Fecha de consulta: 11/12/23]
- Hormigos Ruiz, J., (2012). La sociología de la música. Teorías clásicas y puntos de partida en la definición de la disciplina. *BARATARIA. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, (14), 75-84.
- Joulain, G. I. (2023). *¿Qué es el “estado de ánimo” y de qué depende? — Libertia psicología*. *Libertia Psicología*. <https://www.libertiapsicologia.com/blog/que-es-el-estado-de-animo-y-de-que-depende>
- Kanjaa, H. (2021, 9 julio). *¿Sabes cuáles son nuestros estados de ánimo?* Hana Kanjaa. <https://www.hanakanjaa.com/tipos-estado-animo/>

- Martínez, A. (2014). *Comunicación entre células gliales y neuronas I. astrocitos, células de Schwann que no forman mielina y células de Schwann perisinápticas*.  
<http://hdl.handle.net/20.500.11799/49598>
- Merino de la Fuente, J. M., & Muñoz-Repiso, L. (2013). La percepción acústica: Física de la audición. *Revista de ciencias*, (2), 19-26.
- Montaño, M. (2020, 21 junio). ¿Influye la música en la forma como nos comportamos? *Revista Pesquisa Javeriana*. <https://www.javeriana.edu.co/pesquisa/influye-la-musica-en-la-forma-como-nos-comportamos/>
- Lacárcel Moreno, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20, 213–226. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138>
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1 (2), 34-38.
- Oviedo, G. L. (2004). La definición del concepto de percepción en psicología con base en la teoría Gestalt. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 89-96.
- Pacheco, G. (2003). Aspectos que configuran la salud mental. *Medwave*, 3(8).  
<https://doi.org/10.5867/medwave.2003.08.2774>
- Pallarés, M. (2010). *Emociones y sentimientos*. MARGE BOOKS.
- Palomeque, M., & De Lucio, J. (2021). El sentimiento de las letras de las canciones y su relación con las características musicales. *Procesamiento Del Lenguaje Natural*, 67(67), 95-102. <https://doi.org/10.26342/2021-67-8>
- Pérez, M. ( Última edición: 14 de junio de 2023 a las 5:55 pm). Definición de Música. Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/musica/>. Consultado el 22 de noviembre de 2023