

# inventio

La génesis de la cultura universitaria en Morelos

---

Año 15, núm. 37, noviembre 2019

ISSN: 2007-1760 (impreso) 2448-9026 (digital) | DOI: [10.30973/inventio/2019.15.37/2](https://doi.org/10.30973/inventio/2019.15.37/2)

---

PENSAMIENTO UNIVERSITARIO

## Música y juventud: beneficios y emociones

**Anna María Fernández Poncela**

ORCID: [0000-0003-3444-2256/fpam1721@correo.xoc.uam.mx](https://orcid.org/0000-0003-3444-2256/fpam1721@correo.xoc.uam.mx)

Profesora-investigadora, Departamento de Política y Cultura, División de Ciencias Sociales y Humanidades, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco (UAM-X)

### RESUMEN

En este texto se presenta la mirada y las voces de un grupo de jóvenes de entre 12 y 25 años en torno a la música, en concreto sobre los beneficios —o en su caso perjuicios— de la música. Esto se estudia a través de una narración solicitada sobre el tema a grupos de jóvenes. Se muestra la importancia de la música en la vida juvenil, en el sentido de influencia en su mundo emocional, y en particular, los beneficios que tiene en este mundo emocional. Como hallazgo está la destacada importancia de la música, sus muchos beneficios y su relación con lo afectivo para este grupo etario. Se trata del equilibrio emocional y la ayuda y el acompañamiento que la música otorga no sólo en la musicoterapia o en la clínica, sino en la vida cotidiana de la juventud, según los testimonios recabados sobre el tema.

### PALABRAS CLAVE

música; juventud; beneficios; emociones; sentimientos

La música es parte de la vida y viceversa. Los seres humanos producían música antes de la existencia del lenguaje. Es más, hay teorías que consideran que la música se creó para la cohesión social del grupo, y por ello y para ello perdura, y que los tarareos de una madre a su bebé seguramente fueron los inicios de aquella. Si esto es así, es indudable que la música tiene que ver con la vida humana desde sus inicios, y de forma muy clara y particular con el mundo emocional afectivo del ser humano. Y aunque no lo fuera, la música está ineludiblemente enraizada a la emoción y viceversa, como se va a mostrar a lo largo de estas páginas.

Todo mundo conoce o intuye la importancia de la música en la vida, en los momentos significativos, como también en el día a día. Es una manifestación artística en un espacio y tiempo como contexto, que refleja y construye un pensar y un sentir y que influye en los participantes y las audiencias de forma notable aunque quizás poco medible. Es una forma de ver y expresar el mundo en el cual se habita (Hormigos & Martín-Cabello, 2004).

La juventud también es una construcción social en cada época y territorio, de carácter procesual, pues antes se ha sido infante y después se será adulto (Fernandez Poncela, 2003). No sólo es grupo de coetáneos delimitado por la edad o una etapa que se considera tradicionalmente de formación; es además un grupo que comparte un determinado tiempo-espacio cultural, en el cual la música es importante.

La música es creadora y recreadora de identidades e ideologías, sobre todo de emociones; impacta de forma especial en la juventud colaborando en la construcción tanto del aprendizaje social como de la producción y reproducción cognitiva; crisol de vivencias y experiencias, toda vez que de climas emocionales, que divierte, libera y, sobre todo, unifica (Carbajillo Villagra, 2006):

Las emociones son básicamente —si tuviésemos que elegir una definición— procesos físicos y mentales, neurofisiológicos y bioquímicos, psicológicos y culturales, básicos y complejos. Sentimientos breves de aparición abrupta y con manifestaciones físicas, tales como rubor, palpitaciones, temblor, palidez [...] Duran poco tiempo [...] Se acompañan con agitación física a través del sistema nervioso central. Mueven, dan o quitan ánimo [...] Los sentimientos son las emociones culturalmente codificadas, personalmente nombradas y que duran en el tiempo. Secuelas profundas de placer o dolor que dejan las emociones en la mente y en todo el organismo (Fernández Poncela, 2011, p. 3).

Música y emoción, como decimos, están ligadas. Y no sólo en espacios terapéuticos, desde la psicología hasta la medicina (Waisburd & Erdmenger, 2007), sino en la cotidianeidad. Nada impacta tanto en el cerebro como la música, afectando el movimiento, la memoria, las emociones, todo. Además, “la música tiene esa capacidad de ayudarnos a cambiar nuestro estado de ánimo [...] desde la neurociencia sabemos que la música es muy poderosa a la hora

de activar cada una de nuestras estructuras emocionales en el cerebro [...] podemos modular la actividad en prácticamente cualquier estructura cerebral emocional gracias a las emociones que despierta la música” (Granero & Punset, 2011). También une a la gente, crea cohesión social, además de disfrute y bienestar personal, todo ello según varias investigaciones, como se comprobará en este estudio.

La hipótesis que guía este trabajo es que la música impacta en el mundo emocional de las personas, de forma particular en la juventud, en sus estados de ánimo y, en general, de forma positiva o satisfactoria, esto es, tiene beneficios individuales y sociales de gran magnitud. El objetivo es comprobar si la música es tan importante en la vida de la gente, y si influye y provoca reacciones emotivas en ella, entre otras cosas.

Sobre este tema cabe decir que la comunicación musical se sitúa en un contexto y es fundamentalmente expresión; en concreto, tiene una función social, afecta al auditorio y a los espectadores, por un lado, y en paralelo provoca emociones, que pueden ir de lo agradable y satisfactorio a la catarsis, la liberación o la contestación, e incluso lo desagradable e insatisfactorio. Por supuesto, el contexto musical es muy complejo y aquí nos centramos en la expresión. La teoría de la comunicación parte de un emisor que la produce, un mensaje que comunica y un receptor que la recibe, sobre quien se producen efectos en distintas dimensiones, una de las cuales, que aquí resaltamos, es la emocional, sin negar por ello su libertad, la libertad de las audiencias, tanto de interpretación como de influencia; la emocional, junto con la cognitiva y la conductual. Ya en este punto, si bien aquí se presenta un estudio desde el punto de vista de los destinatarios, receptores o audiencias, es importante destacar el papel de los emisores y productores, especialmente en el sentido del fin o función de la música, más allá de la parte recreativa y comercial, de todos conocida.

El auditorio o los sujetos receptores —como queramos denominarlos— expresan su sentir en torno a sus gustos y vivencias musicales a partir de sus narraciones; pueden dilucidar los beneficios y perjuicios que perciben o que consideran que la música causa en ellos. Una suerte de discurso en que, como todo relato, se trata de una reorganización vivencial, conocimiento humano, organización cognitiva, evocación memorística, experiencial y emocional (Bruner, 1991; Smorti, 2001).

### **Metodología**

Se configuró un *corpus* a través de la realización de un ejercicio con varios grupos de jóvenes, en total 102, de edades comprendidas entre los 12 y 25 años. Se eligieron los cuestionarios abiertos, que básicamente pedían una narración como técnica de investigación social aplicada del método cualitativo, porque permiten aprehender la expresión de las percepciones experienciales a través de su manifestación discursiva escrita, configurada desde la individualidad y la reflexión que ofrece la narrativa misma y el escribir (Bruner, 1991). Con

ello se obtiene un discurso de su pensar y sentir, por supuesto, con su ideología y en su contexto, y fundamentalmente como interacción social comunicativa, como forma de acción social (Dijk, 2001). No se ignora la complejidad del objeto y el sujeto de estudio, ya que se trata de adolescentes y jóvenes que, a través del lenguaje, exponen su percepción, sensación y emoción —algo difícil de aprehender y traducir— sobre la música —algo también intangible y complejo de interpretar—. Por otra parte, también se reconoce que se trata de un acercamiento cualitativo y no representativo, descriptivo e interpretativo, que únicamente pretende aproximarse al objeto y el sujeto de estudio de forma inicial y obtener información general y significativa.

Las narraciones obtenidas fueron analizadas según campos semánticos, esto es, un grupo o conjunto de palabras relacionadas por su significado, que comparten un sema o ciertas características comunes o semánticas, y lexemas relacionados recíprocamente a través de un parentesco significativo. En este trabajo se opta por la semántica, que a través de un *corpus* en su contexto es posible investigar, y que en este caso, mediante relatos, se acerca a los campos semánticos, entendidos éstos de forma extensa y diversa, con sus rasgos y funcionamientos (Corrales Zumbado, 1991). Se estudian los semas específicos según rasgos de contenido con una base significativa común, o archisemema, que los delimita y, no obstante, conjuga semas diferenciadores, de forma amplia y general (Corrales Zumbado, 1991).

Se revisa la información discursiva identificando palabras en torno a la música, en concreto, a los beneficios que ésta posee según los relatos obtenidos, y se configuran los campos semánticos que aparecen por medio del análisis y al realizar sobre ellos una interpretación. Para ello, se emplean los vocablos que aparecen en las narraciones sobre el tema, por medio de la descomposición de unidades fraseológicas, así como se tiene en cuenta su frecuencia de aparición. Tuvo lugar una lectura intensiva y profunda de la información que permitió conformar un inventario léxico nucleado en campos y subcampos semánticos. Se tuvieron en cuenta, en la medida de lo posible, las ideas temáticas principales, los elementos léxicos, las asociaciones, las relaciones y el contexto.

Como se dijo, el ejercicio se realizó en adolescentes y jóvenes, de ahí el grupo etario seleccionado. Para facilitar su ejecución, éste tuvo lugar en escuelas que aceptaron participar.<sup>1</sup> El instrumento se aplicó en la Ciudad de México, en 2017, en centros de educación media y superior; en tres grupos en una secundaria —primero, segundo y tercer grado en la Escuela Secundaria No. 250 Jesús M. Sotelo e Inclán—, en tres grupos en el Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), Plantel Vallejo —primer semestre, tercer semestre y quinto semestre—

---

<sup>1</sup> Se agradece a las escuelas y a sus alumnos/as la participación en este ejercicio, en especial a Paulina García, quien colaboró en la aplicación del instrumento en secundaria y en CCH.

y en dos grupos en la universidad —Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco (UAM-X)—, con un total de 102 personas, como ya se mencionó.

Los beneficios de la música han sido investigados y enumerados de forma general y específica en algunos trabajos. A continuación se presenta un listado de algunos de ellos.

- Ayuda a estimular nuestro cerebro
- Le alegra el día
- Posee un efecto estimulante, por lo que nos ayuda a tener un ánimo positivo
- No se aburre
- Favorece tener un buen sueño, y más en los bebés, ayuda a dormir mejor
- Puede realizar sus actividades sin ninguna distracción
- Es buena para no estresarse
- Le ayuda a relajarse
- Tiene buen rendimiento en su trabajo o en su quehacer
- Lo motiva cuando realiza ejercicio
- Desarrolla emociones placenteras (alegría, tranquilidad, paz, etcétera)
- Es buena para combatir la depresión
- En los bebés ayuda a estimular su cerebro y a desarrollar su aprendizaje
- Eficaz para el dolor
- Reduce la tensión arterial
- Acelera la recuperación después de tener un accidente cerebrovascular
- Disminuye dolores de cabeza crónicos y migrañas
- Aumenta la inmunidad
- Aumenta el rendimiento de la memoria, el aprendizaje y el coeficiente intelectual
- Mejorar la concentración y la atención
- Mejora el movimiento y la coordinación del cuerpo
- Previene enfermedades del corazón
- Mejora la inteligencia visual y verbal
- Induce a emociones placenteras
- Mejora las relaciones personales
- Puede mejorar la memoria
- Retrasa el envejecimiento celular
- Puede ayudar a aprender mejor
- Aumenta la felicidad si se escucha, toda vez que se desea ser feliz (Fuente Saludable, 2017; Ramos Rojas, 2017; Rubín, 2017).

Dados estos antecedentes, el ejercicio consistió en un interrogante abierto y cualitativo: ¿consideras que la música te beneficia? Si es así, ¿en qué y de qué manera? Como se aprecia, la pregunta es general, pues se trata de exponer sus beneficios de esta manera, en general,

sin direccionar hacia ningún ámbito o aspecto en particular, con la intención de dar la mayor libertad posible en la exposición narrativa de la contestación.

Las respuestas estuvieron conformadas por relatos cortos. Tras la afirmación —en prácticamente todos los casos— se realiza una breve explicación de ella por lo que, en un primer momento, se revisan las unidades fraseológicas con el propósito de seleccionar vocablos que constituyan expresiones en torno a los beneficios de la música. Posteriormente, se procede a configurar campos semánticos que se involucran en su constitución. Estos campos con un sema compartido presentan características o rasgos que los relaciona en cuanto a significado. También se tiene en cuenta la frecuencia de aparición de los vocablos. Se trata de campos semánticos abiertos, por lo que se pueden agregar nuevos términos, asimismo graduales, pues en ocasiones es posible establecer escalas o matices en cada campo y subcampo, por ejemplo, los grados en que la música colabora en los estados anímicos. También, en alguna ocasión, hay antónimos, esto es, relaciones de oposición, como cuando se expresa que el beneficio es, por una parte, la reducción de la presión, el estrés y la ansiedad, toda vez que, por otra parte, se considera que la música energiza y entusiasma.

Una vez establecida la constelación de palabras obtenidas se procede a organizarlas por grupos jerárquicos y con relaciones asociativas según su significado. Al final sobresalen tres grandes campos: el que tiene que ver con el mundo emocional, el que se focaliza en la cognición y el que caracteriza el ámbito conductual. Tal pareciera que hablar de los beneficios de la música es también hablar de emociones, ya que también éstas tienen que ver con sensaciones, pensamientos y acciones, como se expuso antes; esto es, el sentir, pensar y actuar detectado en las expresiones juveniles recabadas en el ejercicio. Por otra parte, lo que comparten los tres campos es una suerte de regulación, armonización, mejoramiento de la vida de las personas a través de la música y, en particular, en cada campo en cuestión, por lo que podría pensarse en su supracampo semántico que tendría que ver con el equilibrio en la existencia, el equilibrio emocional, y en todos los ámbitos de ella (tabla 1).<sup>2</sup>

**Tabla 1**  
**Equilibrio**

<b>Equilibrio</b>		
<i>Emocional</i>	<i>Cognitivo</i>	<i>Conductual</i>
Estar bien/sentirse bien	Pensar bien	Hacer las cosas bien

Fuente: elaboración propia con base en la narración sobre los beneficios de la música

<sup>2</sup> Se entiende por *equilibrio* una experiencia emocional adecuada, satisfactoria y funcional, generalmente armoniosa y reconfortante para quien la vivencia.

A continuación, se presentan cuadros por campos semánticos y su interpretación. A los vocablos seleccionados se les añade un número, que se trata de la cantidad de menciones de la palabra o grupos de palabras que conforman un subcampo semántico, con el objetivo de proporcionar una idea de su frecuencia (tabla 2).

**Tabla 2**  
**Equilibrio emocional (emociones y estados de ánimo)**

Reducir la intensidad <sup>3</sup>	Emociones equilibradas o agradables	Incrementar la intensidad
Relaja, 21	Sentirse y estar bien, 7	Da ánimos, 18
Desestresar	Chido	Energetiza, levanta, entusiasma, motiva
Tranquilidad		El ánimo sube, mejora, ayuda, afecta, cambia, pone de buenas
	Emociones, emocionar, sentir emociones y sentimientos, 8	Distrae, 8
		Divierte, entretiene, desaburre <sup>4</sup>
	Alegría, 3	
	Felicidad, 5	

Fuente: elaboración propia con base en la narración sobre los beneficios de la música

En este primer análisis de vocablos se observa, en primer lugar, el destacado papel de los verbos, con algunos adjetivos (las emociones) y adverbios (el sentirse bien) y algún sustantivo. Verbo es acción y movimiento, como la música misma, como la misma emoción.

En segundo lugar, el equilibrio emocional —emociones y estados de ánimo son conceptos afines, y más en el lenguaje coloquial— es lo que al parecer la música facilita, el mayor y mejor bienestar que de ésta se obtiene.

Equilibrio se identifica a través de subcampos semánticos, como reducir la intensidad de algunas emociones desagradables e insatisfactorias (relaja, desestresa, da tranquilidad)<sup>5</sup> y al incrementar la intensidad de otras satisfactorias y agradables (levanta, entusiasma, motiva, anima de muchas maneras, distrae y divierte, entre otras cosas).<sup>6</sup> Son opuestos semánticos que en realidad lo que buscan es regulación y armonía, la cual aparece en la columna del cen-

<sup>3</sup> Se considera *intensidad* el grado de fuerza o energía de un fenómeno, en este caso, la emoción experimentada.

<sup>4</sup> Varios jóvenes repitieron *desaburrirse* en vez de decir que, por ejemplo, los saca del aburrimiento. Es por ello —su originalidad y empleo reiterado, así como por su comprensión— que aquí se ha respetado este término, si bien no existe en los diccionarios, aunque sí en la lengua hablada juvenil en México en nuestros días.

<sup>5</sup> Con lo cual hay, seguramente, nerviosismo, ansiedad, estrés e intranquilidad.

<sup>6</sup> Se sale del decaimiento, cansancio, tristeza, desánimo y aburrimiento, según parece.

tro, cuando se expresa que un beneficio de la música es hacernos sentir y estar bien; el poseer emociones en general, y, de manera particular, la alegría y la felicidad.

En definitiva, la música equilibra emociones y con ella es posible alcanzar un estado anímico óptimo, en su justo medio. En este sentido, como la retórica musical, se pretende emocionar, incluso “mover el alma” (López Cano, 2000). No obstante aquí, más que obtener efectos de elevación del espíritu o esperanza, o de desesperación o abatimiento, o afecto amoroso, u orgullo o arrogancia, como se afirma desde los estudios de la retórica musical barroca (Paez Martínez, 2016), lo que se observa es armonía y equilibrio, según la población joven consultada. La música contribuye al equilibrio de la salud física y mental, algo que se conoce desde la antigüedad, se considere o no, se aplique o no, como los estudios de la música barroca señalan (Paez Martínez, 2016).

**Tabla 3**  
**Equilibrio cognitivo**

Reflexionar, pensar más y mejor, tener ideas, inspiración, pensar otras cosas y otras posibilidades	7
Recuerdos, memoria	4
Concentración (sobre todo para el estudio)	7
Creatividad	3

Fuente: elaboración propia con base en la narración sobre los beneficios de la música

En este segundo campo semántico (tabla 3) se reagrupan vocablos que hemos dado en llamar *equilibrio cognitivo*, todo aquello que los jóvenes expresan que los beneficia y que se relaciona con la cognición: pensar más y mejor, tener inspiración e ideas, nuevas ideas o pensar otras cosas, además de memoria, concentración y creatividad. Destaca, como cabría esperar tratándose de estudiantes, la importancia de la concentración para estudiar que la música proporciona según los testimonios recabados, de optimizar todo aquello que tiene que ver con el desarrollo mental. Nuevamente, desde la antigüedad se consideraba que la música contribuye al desarrollo de las habilidades cognitivas (López Cano, 2000).

**Tabla 4**  
**Equilibrio conductual**

Posibilita hacer mejor las cosas, como la tarea o el trabajo, facilita la realización de actividades, mejora el desempeño, desarrolla nuevas habilidades	7
Expresar	5
Socializar	2

Fuente: elaboración propia con base a la narración sobre los beneficios de la música

Finalmente, hay un tercer campo semántico encontrado, el equilibrio conductual (tabla 4). Al parecer la música facilita la expresión y la socialización, ya que es comunicación y relación intersubjetiva e intergrupala.<sup>7</sup> Por otra parte, la música posibilita el hacer cosas y hacerlas mejor, entre ellas la tarea, como estudiantes que son. Acompaña en las actividades cotidianas, facilitándolas e incluso mejorándolas, lo que significa desarrollo y éxito personal, además de la posibilidad de expresión (liberación, quizás) y de optimizar la relación interpersonal y social. Por supuesto, las emociones, lo cognitivo y lo conductual van de la mano y se entrelazan en la vida cotidiana —aquí los separamos por razones de análisis únicamente—.

Ante estos resultados, que surgen de la configuración de campos semánticos jerárquicos a partir de frases y términos expuestos dentro de una narración, viene a la mente la función cognitiva, conductual y comunicativa de la música, y cómo éstas se encuentran influenciadas por la esfera emocional. Las emociones parecen imperar en todos los sentidos y ámbitos, y sobremana el equilibrio emocional, porque más allá de la importancia de la música o el destacado papel de sus beneficios, está el tema de que acompaña y posibilita el equilibrio y la armonía en la vida, como aparece reiteradamente en los testimonios de los jóvenes estudiantes.

Una de las funciones de la música, como se insinuó en un inicio y aquí se comprueba, es la cohesión grupal y la atenuación de conflictos para la sobrevivencia del grupo (Oliveira, 2017). La música congrega y une a la gente. Pero sobre ello está el sentirse bien que puede ser calificado de neurofisiológico y que hace que la gente disfrute, sienta placer, se nutra de afectos, en una suerte de estado emocional en armonía (Levin citado por Oliveira, 2017).

En este punto se añaden algunos testimonios a través de la transcripción de las narraciones obtenidas.

En los estudiantes de nivel medio: “Sí, te ayuda en nuestra autoestima”, “me beneficia porque me tranquiliza y pienso”, “porque te entretiene y te desestresa”, “en poder creativo, más vocabulario, más razonamiento”, “ya que si voy a leer me puedo concentrar más”, “dice todo lo que siento” y “te da emociones, entusiasmo, te hace recordar cosas que pasaron o que pueden pasar”.

En los del CCH: “Sí, realizas tus actividades con mejor desempeño”, “te hace pensar de otra manera”, “mejora mi salud emocional”, “te ayuda a sentirte en paz”, “me ayuda a tranquilizarme”, “me sube el ánimo”, “ayuda a desaburrirte” y “en muchas formas nos ayuda”.

En cuanto al estudiantado universitario: “Sí, beneficia porque me ayuda a desahogarme y expresarme”, “me ayuda a tener ideas nuevas y mejorar mi estado de ánimo”, “desarrolla tus habilidades, te divierte, entras en una conexión con emociones y sentimientos”, “te ba-

---

<sup>7</sup> Por supuesto, es muchas otras cosas y posee una amplia complejidad; no obstante, es sobre lo que nos centramos en estas páginas.

ja el estrés, la presión, la ansiedad, anima en la vida”, “para facilitar las actividades, en mi caso hace más ameno ciertas situaciones como las tareas, los deportes, las fiestas”, “me permite tener conexión-explicación para mi estado de ánimo, me armoniza”, “me ha instruido de manera emocional, pues dice verdades que poca gente se atreve a decir” y “ayuda en momentos difíciles”.

Como se observa, en estas narraciones ya se señala la importancia de la música en momentos difíciles, cómo armoniza el estado de ánimo, además de facilitar habilidades, incluso de ella se aprende.

En cuanto a los perjuicios —para también ser equilibrados en este estudio— casi no los hay.<sup>8</sup> En los grupos de secundaria fueron ocho personas las que dijeron que sí perjudica, refiriéndose a ciertas circunstancias, no en general. Por ejemplo, aludía una chica a la cuestión física “cuando la escucho con audífonos”. Otros se referían al contenido de las letras de las canciones y el reggaetón. También hubo quien afirmó que te puede “hacer sentir mal” por los “recuerdos” o “a veces dice la canción que eres tal o cual”. Finalmente, un grupo aludió a la distracción “en clase” o cómo “desconcierta cuando estás haciendo cosas” y “cuando hago quehacer”.

También “distrae”, según la juventud del CCH. Incluso dicen que “se vuelve una droga auditiva”, y la cuestión física “cuando la escucho muy fuerte”, además de que, añade otro chico, “me alteran algunos géneros”. En este nivel sólo cuatro personas señalaron algún perjuicio.

La “distracción” reaparece en la educación superior universitaria entre quienes señalan perjuicios con nueve posiciones en dicho sentido, por ejemplo, “cuando tengo que estar estudiando”. Por otra parte, está el escucharla muy “alta” o a “volumen muy alto”. Les evoca emociones de “ponerte triste” o “hacerte llorar”. Y también parecen en desacuerdo con “algunos géneros por sus letras, la misoginia y la degradación de la mujer y la violencia” porque algunas son “vulgares y denigran a las personas”. En este sentido, alguien añadió: “la música no, la letra”.

Para cerrar este punto, nótese la frecuencia de los verbos frente a unos pocos sustantivos, adjetivos y adverbios, como ya se dijo, lo que nuevamente nos lleva a pensar en la emoción, que es movimiento y por lo tanto acción, que a su vez lleva también a una acción al descubrir una necesidad que debe ser satisfecha.

Como se observa, los beneficios percibidos por la juventud consultada sobre la música en sus vidas son importantes a nivel emocional, cognitivo y comportamental, pero el primero es el que destaca. Las personas crean y escuchan música, son espectadores, audiencia, participantes y son influenciados por ella de manera casi totalmente positiva.

---

<sup>8</sup> Si bien son pocos, hay que tenerlos en cuenta porque existen y se expresan, desde lo físico hasta lo ideológico, pasando por lo cognitivo y todo ello atravesado por lo emocional.

Así que si en principio se podría pensar que la música comunica y crea en la juventud identidad y divierte, como los estudios de música entre jóvenes señalan (Hormigos, J. & Cabello, 2004; Carballo, 2006), aquí se observa —sin negar esto— que los beneficios apreciados tienen que ver con lo emocional de forma total y de manera global, en el sentido regulador y armonizador de sus vidas, en la vertiente emocional, cognitiva y conductual, pero sobre todo de las emociones.

### **Anotaciones finales**

La música y las emociones se encuentran íntimamente entrelazadas en la vida cotidiana de las personas y de los jóvenes en particular, así como en tiempos y espacios festivos y especiales.

La hipótesis presentada sobre el impacto emocional y en el estado de ánimo de manera satisfactoria y positiva de la música, especialmente los beneficios que ésta aporta, se ha comprobado a lo largo de estas páginas a través del análisis de campos semánticos (Corrales Zumbado, 1991) en las narraciones de adolescentes y jóvenes sobre el tema (Bruner, 1991; Smorti, 2001). Como respuesta a la pregunta sobre los beneficios de la música en sus vidas, se recabó un relato configurado por una constelación de palabras, prácticamente todas apuntando los beneficios positivos de ella. Así, el estudio del discurso juvenil sobre sus efectos, principalmente como oyentes y audiencia, parece claro en este sentido. Hay que remarcar que los hallazgos van más allá de la hipótesis, como ya se dijo, sobre la importancia y los beneficios de la música, pues se expanden a la función social “reguladora y equilibradora” y además, de manera “consciente”, al mundo emocional particular y a la vida en general.

La música beneficia en varios aspectos y de forma especial en la esfera emocional. Curiosamente, la música es movimiento y las emociones son movimiento, y los beneficios aquí reportados están enunciados a través de verbos que también lo son. Quizás esto es así porque la vida es movimiento, y en todo caso, los beneficios son movimientos para estar y sentirse bien, para equilibrar el mundo emocional personal y social, como expresan las narraciones analizadas.

La música sana, como se sabe desde hace tiempo, según varios estudios realizados por especialistas (Jourdain, 2008; Muñoz Polit, 2008; Waiswurd & Erdmenger, 2007; Saks, 2015). Tal vez, como consideraba Bach —salvando todas las distancias con la música actual—, la música es para gloria de Dios. Lo que es seguro es que sirve para deleitar el alma y conmover los ánimos (Páez Martínez, 2016), y qué mejor manera de hacerlo que equilibrando emociones y, con ello, la salud mental y física. El equilibrio emocional se subraya en los relatos recabados, pues no hay que olvidar que la música en alguna época se consideró mágica, pues se usaba para el tratamiento con los espíritus e incluso con las enfermedades mentales (Vega citado en Páez Martínez, 2016).

Así que la musicoterapia o el uso de la música en la clínica no es nada nuevo. Por ejemplo, en un estudio sobre la música barroca se afirma que: “La opinión extendida de que la ex-

perimentación de una serie de afectos por medio de la música contribuía a un equilibrio entre los humores y mejoraba la salud física y mental influyó determinantemente en la música barroca” (Burkholder citado en Páez Martínez, 2016). ¿Quién sabe cuáles son las intenciones de compositores e intérpretes actuales de los distintos géneros musicales que se escuchan? Éste no ha sido el objeto de la presente investigación. No obstante, y a juzgar por los relatos juveniles, seguramente consideran la influencia de la música en la audiencia, más o menos conscientemente. La eficaz transmisión de la información y la correspondiente producción de determinadas conductas como respuesta al mensaje, la producción de efectos desde el emisor-persuasor, el mensaje como producción o generación de codificación y el destinatario-persuatario, a través del proceso de recepción, comprensión y descodificación, es algo complejo de estudiarse e interpretarse y en ocasiones sólo es posible realizar algunos acercamientos (López Cano, 2000).

Lo que aquí se aporta es que la gente sabe y reconoce el efecto benéfico de la música en sus vidas cotidianas, más allá de las problemáticas mentales o de las enfermedades físicas concretas. La juventud consultada percibe, experimenta y aplica la música en su mundo con el propósito de sentir tranquilidad, en un polo del campo semántico, y en el otro, de darse ánimos. Esto es en suma, abarcando todas las expresiones y tendencias, lo que aquí se ha llamado *equilibrio emocional*. La música es acompañante y facilitador de la regulación emocional y los estados de ánimo más equilibrados, agradables y satisfactorios. Estos son sus beneficios principales, entre otros muchos, lo que podría resumirse en: sentirse bien, pensar bien, actuar bien, o tal vez sería mejor decir, en vez de bien, satisfactoriamente para sentirse bien. Que en sus propias palabras es: “me armoniza”, “mejora mi salud emocional”, “me equilibra”.

La conclusión sobre la percepción de los beneficios de la música es positiva mayoritariamente, con algunas excepciones. En general y sobre todo en el campo emocional, sin desconocer también el cognitivo —ayuda a pensar— y el conductual —ayuda a hacer cosas—. Sobre el primero, lo que más se valora es la relajación que produce, por un lado, y la energización, por otro, aparentemente dos campos semánticos opuestos, no obstante ambos persiguen la armonía o gestión emocional en el sentido del equilibrio, que buena falta nos hace en nuestra sociedad actual.

## Referencias

- Bruner, J. (1991). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza.
- Carballo Villagra, P. (2006). La música como práctica significativa en los colectivos juveniles. *RCS Revista de Ciencias Sociales*, 113-114, 169-176.
- Corrales Zumbado, C. (1991). El estudio de los campos semánticos. *Revista de Filología*, 10, 79-93.
- Dijk, T. van (comp.). (2001). *El discurso como interacción social*. Barcelona: Gedisa.
- Fernández Poncela, A. M. (2003). *Cultura política y jóvenes en el umbral del nuevo milenio*. Ciu-

dad de México: IFE/SEP/IMJ.

- Fernández Poncela, A. M. (2011). Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos (1). *Revista Versión. Nueva Época*, 26, [https://docs.wixstatic.com/ugd/9ec64b\\_3af5cd621c954b1da4b3ffb52fbe610a.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/9ec64b_3af5cd621c954b1da4b3ffb52fbe610a.pdf)
- Fuente Saludable. (2017). ¿Para qué sirve la música en nuestra vida cotidiana? Fuente Saludable. <https://www.fuentesaludable.com/para-que-sirve-la-musica-en-nuestra-vida-cotidiana/>
- Granero, P. (realizadora) & Punset, E. (director). (2011). Música, emociones y neurociencia. En A. Villoria (productor ejecutivo). *Redes*, 105. Madrid: RTVE. <https://www.rtve.es/alacarta/videos/redes/redes-20-musica-emociones-neurociencia/1219053/>
- Hormigos, J. & Martín-Cabello, A. (2004). La construcción de la identidad juvenil a través de la música. *RES Revista Española de Sociología*, 4, 259-270. <https://recyt.fecyt.es/index.php/res/article/view/64973/39361>
- Jourdain, R. (2008). *The brain and ecstasy: how music captures our imagination*. Nueva York: William Morrow & Co.
- López Cano, R. (2000). *Bases semióticas para una neoretórica musical. Interdisciplinariedad y posmodernidad de la retórica*. Ciudad de México: UNAM. [https://www.dropbox.com/s/45fza1f949che/2000.Bases\\_semioticas\\_neoretorica.pdf](https://www.dropbox.com/s/45fza1f949che/2000.Bases_semioticas_neoretorica.pdf)
- Muñoz Polit, V. (2008). *Musicoterapia humanista: un modelo de psicoterapia musical humanista*. Ciudad de México: Libra.
- Oliveira, J. (2017). ¿Para qué sirve la música?. *Open mind BBVA*. <https://www.bbvaopenmind.com/humanidades/artes/para-que-sirve-la-musica/>
- Páez Martínez, M. (2016). Retórica en la música barroca: una síntesis de los presupuestos teóricos de la retórica musical. *Retor*, 6(1), 51-72, [http://www.revistaretor.org/pdf/retoro601\\_paez.pdf](http://www.revistaretor.org/pdf/retoro601_paez.pdf)
- Ramos Rojas, N. A. (2017). Beneficios de escuchar música para la salud. *Mejor con Salud*. <https://mejorconsalud.com/beneficios-de-escuchar-musica-para-la-salud/>
- Rubin Martín, A. (2017). 13 increíbles beneficios de la música en niños y adultos. *Lifeder*. <https://www.lifeder.com/efectos-beneficios-musica/>
- Saks, O. (2015). *Musicofilia. Relatos de la música y el cerebro*. Barcelona: Anagrama.
- Smorti, A. (2001). *El pensamiento narrativo. Construcción de historias y desarrollo del conocimiento social*. Sevilla: Mergablum.
- Waisburd, G. & Erdmenger, E. (2007). *El poder de la música en el aprendizaje*. Ciudad de México: Trillas.