

¿Por qué amas la música triste cuando estás deprimido?



Si estás en un grupo de personas escuchar música tiene muchos beneficios sociales, incluyendo la creación y el fortalecimiento de los vínculos interpersonales. Anteriormente se ha demostrado que disfrutar de la música en un entorno de grupo tiene un impacto en las relaciones sociales, y que la sincronización con otros miembros del grupo a un ritmo influye en la forma en que las personas se comportan con individuos dentro y fuera del grupo.

Del mismo modo, el compartir las emociones también tiene muchos beneficios sociales: nos ayuda a crear y mantener relaciones con los demás, a consolidar los lazos sociales, e intensifica el potencial de respuestas emocionales.

Un estudio publicado en *Frontiers in Psychology*, investigadores querían investigar los efectos auto reportados sobre el estado de ánimo que viene con la escucha de música triste en entornos de grupo, y cómo el estado de ánimo es influenciado por la rumia (un enfoque maladaptativo en los pensamientos negativos) , y el estilo de afrontamiento. Para ello, reclutaron 697 participantes que completaron una encuesta en línea sobre “sus formas de usar la música, los tipos de compromiso musical y el efecto de escuchar música”.

Los participantes también completaron una serie de cuestionarios adicionales, que ayudaron a los investigadores a determinar factores tales como: la presencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés; tendencias generales hacia la depresión; estilos de afrontamiento; compromiso musical como medida del bienestar; así como cuestionarios que abordan una variedad de aspectos de la escucha musical, tanto solos como en grupo. Los resultados revelan dos patrones de comportamiento distintos relacionados con la escucha de música en grupo:

1. Escuchar música triste y hablar de cosas tristes tiende a hacer que la gente se sienta más deprimida después de escuchar música. Este tipo de rumia de grupo era más común en los jóvenes, y probablemente refleja la importancia relativa de la música y las relaciones sociales con los más jóvenes.

2. Escuchar música inspiradora en un grupo y participar en discusiones sobre música y vida es una interacción positiva que provoca que la gente se sienta bien.

El resultado proporciona algunas pistas sobre cómo las personas con depresión utilizan la música y por qué. “Los comportamientos relacionados con el uso de la música caen en patrones distintos, que reflejan procesos de pensamiento sanos o insalubres”, asegura la Dra. Sandra Garrido.

Los resultados ponen de relieve cómo la música puede facilitar

el intercambio de emociones negativas y muestran que el resultado está relacionado con los estilos de afrontamiento y los patrones de pensamiento utilizados en cada escenario, lo que significa que las personas con estilos de adaptación generalmente desadaptativos tienen más probabilidades de experimentar resultados negativos.

Estos hallazgos ayudan en parte a aclarar en qué condiciones la interacción social en torno a la música proporciona beneficios sociales, y cuando puede amplificar las emociones negativas. Esto abre para la investigación adicional para crear un cuadro más detallado de cómo la dinámica de la interacción del grupo influye en el resultado.

Fuente: muyinteresante.