
La Influencia de la Música Triste en el Estado de Ánimo

The Influence of Sad Music on Mood

Sofía Leticia Fernández Jaldin, Valentina Reimers Paz, Marion K. Schulmeyer

Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra

RESUMEN

Esta investigación estudia los aspectos de la música triste y las percepciones de las personas hacia ella, según sus rasgos personales y, considerando factores musicales, sociales y ambientales. El trabajo se llevó a cabo en Santa Cruz de la Sierra, con una muestra de 155 personas de edades comprendidas entre 18 y 48 años. Como resultado final se puede afirmar que la música influye en el estado de ánimo, tanto en aquellas personas que se consideran estables como en las que se distinguen como emocionales, desempeñando los atributos sociales y ambientales un papel importante.

Palabras clave: ambiente, estabilidad emocional, música triste, percepción

ABSTRACT

This research examines the aspects of sad music and people's perceptions of it, according to their personal traits and considering musical, social, and environmental factors. The study was conducted in Santa Cruz de la Sierra, with a sample of 155 individuals aged between 18 and 48 years. As a final result, it can be affirmed that music influences mood, both in those who consider themselves stable and in those who are distinguished as emotional, with social and environmental attributes playing an important role.

Keywords: emotional stability, environment, perception, sad music

Esta investigación está basada en el área de la psicología que estudia la estética, la creatividad y las artes, más específicamente en lo que es la estética de la música y la psicología de la música. La primera, implica el estudio de las interacciones con las obras de arte, entre ellas la música, las preferencias y aversiones a estas, al igual que las percepciones cotidianas de estas obras en el mundo (Smith & Tinio, 2014). La psicología de la música abarca diferentes áreas de investigación, ya que el comportamiento es diverso y complejo (Lacárcel, 2003). Uno de los aspectos que estudia es cómo la música influye en el mundo emocional, mostrando, por ejemplo, la interacción entre la inteligencia emocional y la conducta musical.

Una importante herramienta de acompañamiento para inducir y regular las emociones es la música. El tipo de música que se escucha puede afectar el comportamiento de una forma implícita, ya que afecta al estado de ánimo y la percepción de las emociones. Esto es relevante ya que muestra cómo los diferentes tipos de música estimulan distintas partes del cerebro y ocasionan, sin que nos demos cuenta, cambios en la forma en la que enfrentamos el mundo en nuestro día a día (Bogert et al., 2016).

Se ha visto que la tristeza nacida de la música puede ser considerada disfrutable siempre y cuando la persona escuchándola considere que ésta no presenta una amenaza, la música triste también produce beneficios psicológicos y la sensación de entender emociones a través de ella (Sachs et al., 2015). Esto ha llevado a que se realicen diferentes investigaciones sobre la música y las características que son las necesarias para que una canción sea considerada "triste" (Bogert et al., 2016, Eerola et al., 2018, Sachs et al., 2015, van den Tol, 2016).

El tipo de categoría musical "triste" se basa en características particulares de cada persona que la escucha (van den Tol, 2016).

Las emociones que sienten los que escuchan este tipo de música, va a ser determinado por sus propiedades, tal como ser el tempo, tono, letra, melodía y volumen de la canción. Estos son aspectos más objetivos, mientras que también existen propiedades que pueden estar definidas por la subjetividad del sujeto al escuchar una canción.

Ha sido demostrado que la música contiene ciertas propiedades que pueden afectar a la expresión emocional humana en varios aspectos (Eerola et al., 2018). Las canciones transmiten letras que asemejan la realidad creando un personaje imaginario que representa la música. Forman de esa manera un apoyo empático para la comprensión musical y los procesos de creación de significado que tiene cada persona. Un ejemplo de esto es que algunos sonidos producidos por la voz o instrumentos musicales pueden originar una relación de la emoción con cambios fisiológicos relacionados con la experiencia de la persona. Ciertas situaciones también son consideradas fundamentales para la asociación con "música triste", esta puede depender del contexto social, soledad o compañía, como también variaciones en el ambiente (van den Tol, 2016).

Al estudiar la psicología de la música se puede ver su relevancia en la diversidad y complejidad del comportamiento musical en las personas, siendo importante el impacto emocional y la percepción de los sentimientos (Bogert et al., 2016; Eerola et al., 2018; Sachs et al., 2015; van den Tol, 2016). Se ha podido ver en los estudios, que la tristeza musical puede ser disfrutable y tiene beneficios psicológicos, que este tipo de música influye en la expresión emocional humana y que la percepción hacia la música triste puede variar con la experiencia personal, las situaciones y el ambiente (van den Tol, 2016).

Estudiar este tema nos permite adentrarnos en la comprensión de la complejidad del comportamiento musical en las personas

de Santa Cruz de la Sierra abarcando el impacto emocional de la música y cómo las características musicales, personales y del entorno influyen en nuestra experiencia y percepción de la música triste. Para lograr esto, describimos la percepción de las personas ante la música triste, considerando características musicales, personales, ambientales y sociales, relacionamos las características de la música con la estabilidad emocional, los estados sociales, de ánimo y el ambiente, comparamos la percepción de hombres y mujeres ante los beneficios de la música triste y comparamos la atracción hacia diferentes tipos de música con beneficios y aspectos emocionales.

Método

Participantes

La muestra está compuesta por 155 personas entre 18 y 48 años con una media de edad 20,8 y una desviación típica de 5,14 que decidieron participar de manera voluntaria en esta investigación. En términos de género 56,8% (n=89) se identifican como mujeres, 42,6% (n=66) como hombres y finalmente 0,6% (n=1) son personas no binarias. Se debió eliminar una respuesta debido a que el encuestado tenía 17 años y no entraba en los parámetros de la investigación. De la misma manera un participante respondió que no quería ser parte de la encuesta, por lo tanto, su respuesta no fue válida.

Instrumento

Se hicieron un total de 22 preguntas. 10 preguntas eran de tipo Likert con una escala de 4 puntos, donde 1 correspondía a "Muy de acuerdo" y 4 a "Muy en desacuerdo". También se incluyeron preguntas sobre el género y la edad de los participantes para obtener información demográfica relevante. Así mismo, se añadió una pregunta abierta sobre el tipo de música que más les atrae para conseguir una respuesta más amplia. Por último, se agregaron preguntas referentes a la forma en la que los participantes determinan cuándo una canción es triste, basada en características

de la música, personalidad, entornos sociales y ambientales.

Procedimiento

En esta investigación se utilizó una metodología cuantitativa para recopilar información acerca del efecto que tiene la música triste en la vida de las personas. Para llevar a cabo la investigación se diseñó un cuestionario, el proceso de selección de participantes se basó en un muestreo por conveniencia, donde se compartió el cuestionario en redes sociales como Instagram y WhatsApp, con el objetivo de ampliar la difusión de ésta y aumentar la participación de un mayor número de personas. Se exigió un consentimiento informado en el cual se establece que la participación en la encuesta era opcional y que toda la información proporcionada sería tratada de forma confidencial, siendo 18 años el límite inferior para poder trabajar.

Resultados

A continuación, se proporciona los resultados obtenidos del cuestionario aplicado para describir la percepción de las personas ante la música triste, considerando características musicales, personales, ambientales y sociales. Para hacer más fácil la comprensión se crearon tablas que plasman las formas en las que los participantes eligen la música que escuchan y la categorización de ésta en triste o no triste, así también mostrando la frecuencia en la que lo hacen.

Al preguntarles sobre la cantidad de música que escuchan, en una escala donde 1 era "nada" y 10, "demasiada" la media fue 8 (DT = 2). Y al preguntarles qué tipo de música escuchaban más, en una escala donde 1 era "triste" y 10 "alegre!", la media fue 6 (DT = 2).

Para entender qué contribuía a que clasifiquen una canción como "triste", se les preguntó qué contribuía más a que tenga esta característica. Se puede observar en la tabla 1 que la característica más importante para las personas es la letra, seguida por la melodía.

Tabla 1

Criterios con los que las personas categorizan una canción como “triste”.

	Sí		No	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Letra	129	82,2	28	17,8
Melodía	86	54,8	71	45,2
Ritmo	36	22,9	121	77,1
Tono	29	18,5	128	81,5

Tabla 2

Forma en la que los participantes se perciben emocionalmente.

	MD		D		A		MA	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Me considero una persona emocional la mayoría del tiempo	5	3,2	36	23,2	71	45,8	43	27,7
Me considero una persona estable la mayoría del tiempo	11	7,1	35	22,6	80	51,6	29	18,7

Tabla 3

Percepción de las personas sobre el impacto de la música triste en el estado de ánimo

	MD		D		A		MA	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
La música triste afecta negativamente a las personas	13	8,4	61	39,4	66	42,6	15	9,7
El estado de ánimo puede verse afectado por una canción triste	10	6,5	25	16,1	90	58,1	30	19,4

Tabla 4*Cómo afecta la personalidad en el efecto de la música triste*

	MD		D		A		MA	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
La personalidad afecta el tipo de música que escuchan las personas	3	1,9	20	13,0	77	50,0	54	35,1
Una misma canción puede afectar de distinta manera a diferentes personas	1	,6	3	1,9	55	35,5	96	61,9

Tabla 5*Opinión acerca del momento en el que se suele escuchar música triste en el ámbito social*

	MD		D		A		MA	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Uno tiende a escuchar música triste cuando está solo	5	3,2	29	18,7	87	56,1	34	21,9
Uno tiende a escuchar música triste cuando se está	25	16,1	87	56,1	41	26,5	2	1,3

Tabla 6*Conciencia de los participantes sobre el impacto positivo de la música triste en sus vidas*

	MD		D		A		MA	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
La música triste ayuda a vivir emociones intensamente.	0	0,0	9	5,8	92	59,4	54	34,8
La música triste alivia emociones negativas	6	3,9	23	14,8	81	52,3	45	29,0

Tabla 7*Efecto de la música triste según características externas ambientales.*

	Nada		Poco		Bastante		Demasiado	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Cuánto afecta una canción triste cuando el clima está nublado y lluvioso	16	10,3	46	29,7	51	32,9	42	27,1
Cuánto afecta una canción triste cuando el clima está soleado y despejado	53	34,4	75	48,7	21	13,6	5	3,2

Para entender la clasificación de una canción como “triste”, según las personas que participaron en nuestra investigación, se presentó una pregunta en la que tenían que señalar qué características musicales les indicaba que una canción era triste. Se puede observar en la tabla 2 que la característica más importante para las personas es la letra, seguida por la melodía.

En lo referente al estado emocional de los participantes, se puede observar en la tabla 2, que más del 70% está de acuerdo o muy de acuerdo con ser estables y emocionales.

En la tabla 3 se muestra la opinión de las personas respecto al efecto de la música triste en el estado de ánimo y mental de las personas en general. Se puede observar que las opiniones sobre el impacto negativo de la música triste en las personas están divididas, pero el 78% de los participantes están de acuerdo o muy de acuerdo con que una canción triste afecta el estado de ánimo.

En la Tabla 4 se ve que los participantes creen que la personalidad afecta el tipo de música que escuchan las personas y que una canción puede afectar de distinta manera a diferentes personas.

En la tabla 5 se pueden ver enunciados usados para poder comprobar el papel del

contexto social en la elección de canciones. Se pudo observar que la mayoría de las personas están de acuerdo en que se suele escuchar música triste cuando se está solo, mientras que cuando se está en compañía se suele optar por otro tipo de música.

Ahora bien, era necesario saber si las personas consideran que las canciones tristes tienen un efecto catártico y que pueden llegar a ser muy útiles a la hora de validar y aliviar emociones. Los resultados de la Tabla 6 indican que la mayoría de las personas están de acuerdo con ambas afirmaciones, lo que sugiere que son conscientes del impacto positivo que la música triste puede tener en sus vidas.

Se presentaron las últimas variables acerca de las características ambientales que pueden influir en el impacto de la música triste en las personas. De estas se rescata en la tabla 7 que gran parte de las personas consideran que las canciones tristes que se reproducen cuando el clima está nublado o lluvioso afectan (bastante y demasiado) pero cuando el clima está soleado y despejado no lo hacen (nada o poco).

Estado emocional y música

Un objetivo de la investigación era comprobar si el efecto de la música triste se relaciona

Tabla 8*Efecto de la música triste según características externas ambientales.*

		Me considero una persona estable la mayoría del tiempo	Me considero una persona emocional la mayoría del tiempo
Cuánto afecta una canción con letra que toque temas sensibles	<i>r</i>	,363**	,248**
	<i>p</i>	,000	,002
La música triste alivia emociones negativas	<i>r</i>	-,208**	,181*
	<i>p</i>	,009	,024

* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

con el estado emocional de la persona. Para hacerlo se relacionaron las variables referentes a características personales con el tipo de letra que tienen las canciones y sus beneficios (Tabla 8). Sobre el tipo de letra se pueden observar relaciones positivas, bajas y significativas, esto puede indicar que las letras que hablen de temas sensibles como muertes, rupturas, despedidas y otros, pueden afectar el estado de ánimo de las personas, no sólo a las que tienen características emocionales sino también a las que se consideran estables. En cuanto al beneficio aliviador de la música triste, se encontró una relación negativa, baja y significativa con las personas estables, mientras que en las personas emocionales se encontró una relación positiva, baja y significativa con este beneficio.

Situación social y música

Es relevante saber el efecto percibido de la música triste en distintas situaciones sociales. Se encontraron relaciones positivas, bajas y significativas en el efecto aliviador de la música triste con ambos estados sociales, en compañía ($r = 0,182$; $p =$

$0,023$) y en soledad ($r = 0,349$; $p < 0,001$). Sin embargo, se encontró una relación positiva, baja y significativa entre el escuchar música triste estando en compañía y la creencia de que ésta afecta negativamente ($r = 0,266$; $p = 0,001$), y el escuchar música triste cuando se está solo y la creencia de que ésta ayuda a vivir emociones intensamente ($r = 0,225$; $p = 0,005$).

Funcionalidad de la música triste

Otro aspecto que nos interesaba saber era si las personas están conscientes de que la música triste tiene una funcionalidad en su vida. Los resultados muestran que efectivamente los participantes saben esto, con una relación positiva, significativa, pero baja ($r = 0,39$; $p < 0,001$) entre la creencia de que esta música alivia emociones negativas y permite que se vivan las emociones de forma intensa. También apareció una relación negativa, significativa pero baja ($r = -0,21$; $p = 0,009$) entre la opinión de que esta música alivia emociones negativas y afecta negativamente.

Diferencias de género

Posteriormente, utilizando la prueba de t de Student se analizaron las diferencias entre hombres y mujeres en su percepción sobre la música triste, considerando características musicales, personales, ambientales y sociales. Se encontraron diferencias significativas entre estos grupos en dos de los ítems, en los cuales las mujeres mostraron percepciones más favorables en comparación con los hombres.

Las mujeres estuvieron más de acuerdo que los hombres en que la música triste alivia emociones negativas (MM= 3,18; MH=2,92; $t(152) = 2,08$; $p = 0,039$) y, consideraron que la música triste ayuda a vivir emociones intensamente (MM= 3,38; MH=3,28; $t(152) = 2,10$; $p = 0,037$), sin embargo, estas diferencias no son grandes ($d < 0,50$).

Opiniones y tipo de música que se escucha

Posteriormente se realizó un análisis de varianza (ANOVA) simple para ver la influencia de las canciones con letras que abordan temas sensibles con la música que atrae más (Figura 1), se encontraron diferencias significativas entre grupos ($F(3,149) = 6,87$; $p < 0,001$). Posteriormente se realizó un análisis Post Hoc de Tukey y se encontraron diferencias significativas entre el efecto que tiene este tipo de letras en las personas a las que les atrae la música alegre y a las que les atrae la música pesada. Resulta llamativo enfatizar que las personas más afectadas por letras de temas sensibles son aquellas que tienen tendencia alta a escuchar música triste (MT= 3,31), en comparación con los que escuchan música alegre (MA=2,64; $p < 0,001$), y la música pesada (MP=2,50; $p = 0,022$).

Finalmente, encontramos diferencias significativas ($F(3,149) = 3,73$; $p = 0,013$) al considerar cómo las personas perciben que la música triste alivia las emociones negativas con la atracción a distintos tipos

Figura 1

Diferencias entre el tipo de música que más atrae y cuánto afecta una canción con letra que toque temas sensibles

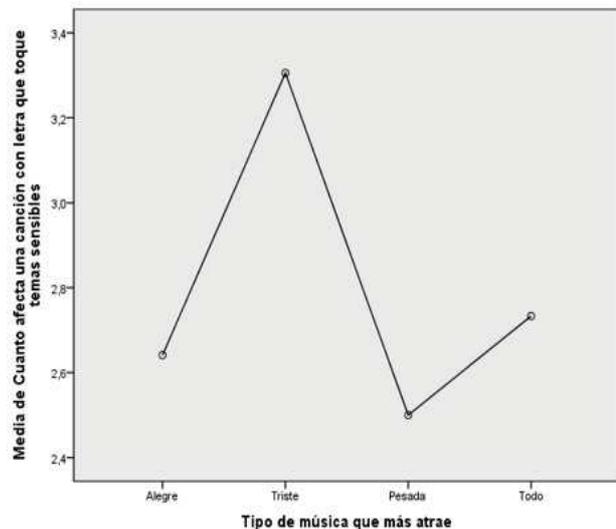
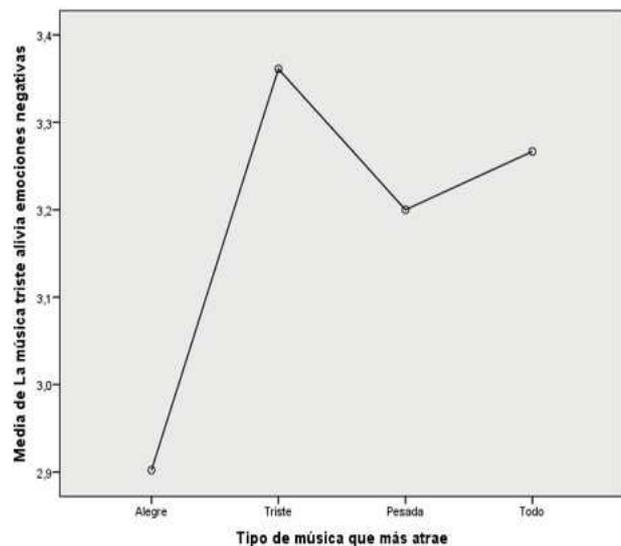


Figura 2

Diferencias entre el tipo de música que más atrae de qué manera consideran que la música triste alivia emociones negativas



de música (Figura 2). En el análisis Post Hoc de Tukey que se realizó, se encontró que las personas que tienen una afinidad por la música triste (MT= 3,36) consideran que este tipo de música es más efectiva para aliviar emociones negativas en comparación con aquellos que prefieren la música alegre (MA=2,90; p=0,013) siendo esta diferencia significativa.

Discusión

En el estudio de Sachs, et al (2015) se indica que la música triste se puede definir en base a propiedades acústicas, y a la interpretación de la emoción. En nuestra investigación pudimos comprobar que, con diferentes características, las que más influyen son melodía y letra. Igualmente, en el estudio de van den Tol (2016) menciona que el definir una canción como triste, puede ser subjetivo basándose en características como tempo, modo, uso de tono, instrumento, dinámica y volumen. Pudimos confirmar que estas características si se relacionan significativamente con la definición de una canción triste.

En lo que respecta al papel que cumple el clima en el impacto que tiene la música triste, encontramos en el estudio de van den Tol (2016) que existe conexión con este tipo de música la estética, situaciones y naturaleza. Se logró ver que un clima nublado y lluvioso tiene un mayor impacto emocional a la hora de escuchar estas canciones que cuando es un día soleado y despejado, creemos que este resultado puede deberse a que la muestra fue tomada en una ciudad que tiene un clima normalmente cálido y los días lluviosos son menores.

Según la investigación de Sachs., et al (2015) la música triste cuenta con beneficios como ser la catarsis, aprehensión de expresión, saborear sentimiento, comprensión de sentimientos, seguridad y regulación emocionales. En nuestro estudio, esto pudo ser comprobado al ver que las afirmaciones de que las canciones tristes ayudan a vivir las emociones intensamente

y a aliviar emociones negativas fueron altamente aceptadas por la mayoría de los participantes.

Dentro de esta misma investigación los autores encontraron que sus resultados presentaban que las situaciones igual son importantes, la gente suele escuchar música triste en soledad más que en compañía (Sachs., et al, 2015). Indica también que las personas con alto puntaje en empatía, fantasía y angustia personal suelen sentirse atraídas por la música triste, al igual que las personas con baja estabilidad emocional. Nuestros resultados muestran que, dependiendo de la personalidad de cada uno, las canciones afectan de forma diferente, siendo las personas más emocionales los que tienen más tendencia a escuchar música triste y las personas más estables las que se inclinan más por los géneros de música alegre o pesada. Del mismo modo, pudimos comprobar que cuando uno está solo la música triste suele apreciarse más que cuando uno está en compañía.

Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos se pudo comprobar la muestra sí percibe la música triste de manera diferente dependiendo de sus características personales, teniendo en cuenta aspectos propios de las canciones, factores ambientales y sociales.

Se demostró que la percepción de los beneficios de la música triste se presentaba de forma diferente y significativa entre hombres y mujeres. Estas mismas afirmaciones se relacionan con el efecto que ellos consideran que tienen las canciones de letras con temas sensibles. Con esta investigación se valida la creencia en los participantes que la música triste alivia emociones negativas y ayuda a vivir emociones intensamente.

Por último, se pudo comparar el tipo de música que más atrae con el efecto aliviador de la música triste, concluyendo que los participantes con tendencia a escuchar

música triste consideran este tipo de música más beneficioso.

Esta investigación crea la posibilidad de ver de qué manera afectan los demás tipos de música y comparar los resultados de ambas investigaciones para usar estas en ámbitos sociales y personales que ayuden a potenciar la convivencia de grupos con resultados parecidos y mejorar la salud mental de las personas.

University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139207058>

van den Tol, A. J. (2016). The appeal of sad music: a brief overview of current directions in research on motivations for listening to sad music. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 44-49. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.008>

Referencias

Bogert, B., Numminen-Kontti, T., Gold, B., Sams, M., Numminen, J., Burunat, I., Lampinen, J., & Brattico, E. (2016). Hidden sources of joy, fear, and sadness: Explicit versus implicit neural processing of musical emotions. *Neuropsychologia*, 89, 393-402. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2016.07.005>

Eerola, T., Vuskoski, J. K., Peltola, H.-R., Putkinen, V., & Schäfer, K. (2018). An integrative review of the enjoyment of sadness associated with music. *Physics of Life Reviews*, 25, 100-121. <https://doi.org/10.1016/j.plrev.2017.11.016>

Lacárcel, J. (2003). Psicología de la música y emoción musical. *Educatio Siglo XXI*, 20, 213-226. <https://revistas.um.es/educatio/article/view/138>

Sachs, M. E., Damasio, A., & Habibi, A. (2015). The pleasure of sad music: as systematic review. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00404>

Smith, J., & Tinio, P. (2014). *The Cambridge Handbook of the Psychology of Aesthetics and the Arts*. Cambridge