

**Representaciones sobre la depresión y la relación con la música en cuatro jóvenes que se
identifican como metaleros**

Carlos F. Benavides

Trabajo de grado para optar por el título de Psicólogo

Universidad del Valle

Facultad de Psicología

Diego F. Mercado

Cali, Colombia

29 de enero de 2025

Tabla de contenido

Introducción	3
Contexto	3
Antecedentes	9
Justificación.....	16
Problema	17
Objetivos	18
Objetivos Específicos:.....	18
Marco conceptual	19
Marco metodológico	26
Resultados	28
Análisis.....	39
Conclusiones.	48
Referencias.....	51
Anexos	55

Introducción

A lo largo de la historia, la música se ha consolidado como una de las formas de expresión más habituales, en ésta, son imperceptibles las búsquedas inconscientes que realiza un individuo y que, en muchas ocasiones, lo llevan a dirigir su atención hacia un estilo musical determinado.

La música resulta ser una forma de expresión bastante común, en la cual no se perciben las búsquedas inconscientes que se realizan por medio de ésta y en muchas ocasiones dicha búsqueda puede dirigir la atención del sujeto hacia un estilo musical determinado.

Dentro de este plano musical, es imperativo hacer énfasis en la constante carga valorativa negativa, que se le ha atribuido a la música incluida en los géneros Rock y Metal; la cual desde sus inicios se ha visto enmarcada en un contexto valorativo no tan aceptado en lo socialmente establecido o normalizado, y que la ha categorizado como “satánica” y cargada de mensajes negativos. Es sabido que estos géneros musicales son estigmatizados por su puesta en escena, sus símbolos y su estética, en donde las personas que no son afines la consideran “satánica” o que poseen mensajes negativos, para Cohen (citado por Gallegos-Pérez, 2004) este temor es llamado “pánico moral” en donde se estigmatiza y se ve al otro como una amenaza a los valores y la sociedad en la que se habita.

Contexto

El acercamiento a la música como forma de expresión conduce a la búsqueda de ritmos y contenido lírico que se ajuste a aquello que se quiere transmitir, en este caso sentimientos, emociones o pensamientos. Pensamientos que durante este tiempo pudieron haberse enfocado hacia lo negativo, que para el caso se tomará como ideas orientadas a la depresión. Condición

que ha sido ampliamente asociada de manera negativa a los géneros musicales que nos atañen en este estudio, haciendo que de esta forma sean vistos como pensamientos promovidos por la carga y contenido musical.

Con esto, se debe tener en cuenta que, para la apreciación musical en todo su esplendor, si bien se necesitan ciertos conocimientos al respecto, esto no será un filtro que discrimine cómo la persona disfruta de la música, pues, no se necesita tener conocimientos previos en la temática, para poder opinar sobre determinados aspectos, como pueden ser el contenido lírico de la música.

Así mismo, el posterior análisis debe ser producido teniendo en cuenta el momento histórico, la carga cultural y la carga anímica que fue impresa. Entendiendo así a la música como un agente liberador, no solo de las condiciones externas sino también del sujeto mismo.

El ser humano ha encontrado en el arte, para este caso la música, la forma de satisfacer sus deseos, de modo que estos no lo dejen expuesto, mientras que reencuentra en ésta, el objeto que su inconsciente anhela. Freud (1992) nos dice “Para quien conozca la vida anímica del hombre sabe que no hay cosa más difícil para él que la renuncia a un placer que conoció” (p. 128) con lo que es posible decir que el hombre vive en una constante añoranza de un pasado que no existe y es presa de un futuro incierto lo cual le produce angustia.

De forma que “El arte es fundamentalmente la construcción de un mundo con nuestros dramas” (Zuleta, 2020, p. 208) Es así como sirve como una herramienta para interpretar la realidad con base en aquello que conoce y con aquello que puede entender.

Esto nos permite ver que la búsqueda musical se realiza, ya con un deseo de fondo, de forma que no se da por un simple azar, sino que se busca aquello que inconscientemente se quiere.

Esto es lo que hace que el arte sea una representación fiel de aquello que el sujeto vive o, mejor dicho, de cómo interpreta sus vivencias. Por este motivo es que las obras artísticas representan un legado cultural que da una idea del contexto en el cual se produjeron y de cuál es (tentativamente) su objetivo, siendo esto, un engranaje que se debe tener en cuenta al momento de entender la interpretación de alguien más sobre la pieza artística.

Y es que, una característica del arte es que le ha permitido a los “sanos” ver el mundo desde los ojos de un “enfermo” o particularmente un psicótico. Y el que la capacidad poiética del hombre al parecer, se ve potenciada por este tipo de alteraciones psíquicas; como un ejemplo de esto Adolf Wölflí en su cuadro “Die Psychiatrische Klinik Waldau”, más que presentar la clínica donde estuvo internado en Bern, nos deja ver un fragmento de su visión del mundo, caso similar el que podemos encontrar con Vincent van Gogh en “Landscape with House and Ploughman”, en el que más que seguir un estilo artístico, tenemos una oportunidad de ver a través de otros ojos.

Además de eso, es bien sabido que, en el mundo de la música, a los artistas se los ha considerado como “Bohemios” y estos en muchas ocasiones han presentado desórdenes de la personalidad, así como también depresión y melancolía. Es posible que la capacidad creadora de arte se encuentre ligada a las enfermedades mentales pues el estilo de vida de estas personas resulta ser poco convencional, lo cual les otorga cierta libertad en su expresión, razón misma por la cual posteriormente serán juzgados.

Productos artísticos como la música, la poesía o la pintura son también, en ocasiones, un llamado de auxilio que se extiende más allá del autor de la pieza y puede ser adoptado por aquellos que aprecian la pieza artística, tomándolo como una forma de expresar aquello que por sí mismo son incapaces.

Aquí es posible introducir los términos de neurosis y psicosis de forma que estos nos ayuden a comprender mejor los fenómenos que conducen al arte, para el caso particularmente la música. Freud propone que “En la neurosis se evita, a modo de una huida, un fragmento de la realidad, mientras que en la psicosis se lo reconstruye” (1992, p. 195). En esto encontramos los primeros pasos que conducirán al artista a interpretar la realidad según sus propios deseos.

En Zuleta (2020) encontramos una mejor forma de expresar lo que aquí sucede “El problema consiste en que toda producción artística es un intento de reconstrucción del mundo y es un indicio de desadaptación, lo que no tiene nada de peyorativo en psicoanálisis” (p. 222).

Posteriormente, es posible poner en juego la dicotomía presente entre el romanticismo y el racionalismo, donde el primero reclama aquello que el segundo le ha arrebatado. Y es que el romántico vive soñando con poder recuperar un pasado que le traía felicidad, pero ya no resulta factible en términos de actualidad. “El romanticismo surge en aquellos lugares donde hubo un gran racionalismo” (Zuleta, 2020, p. 42).

Y es que históricamente se encuentra muchos ejemplos de canciones que hacen alusión a la depresión teniendo estas mismas dentro de sí concepciones diferentes que hacen tener una visión u otra respecto a este tema.

En el año 1993 es lanzada la canción “Carry on!” de la banda brasilera Angra. En esta se habla de la monotonía en la vida diaria y cómo esta puede llegar a ser sofocante al punto de

agobiar a las personas, sin embargo, el principal aspecto que se desarrolla es que, sin importar los obstáculos, se va a seguir adelante hasta encontrar el sentido de por qué todo ha sucedido y que dicha travesía no se realizará de forma solitaria, sino que existe alguien que acompañará este proceso.

En el año 2002 sale la canción “In the end” de Linkin Park, donde se presenta un tema recurrente en la actualidad: el qué hacer con el tiempo; y cómo este se va de forma rápida, sin embargo, se hace hincapié en cómo todo el tiempo y esfuerzo invertidos en algo, al final no representa nada y carece de sentido.

Posteriormente, por parte de la misma banda, es lanzada en 2007 la canción “Given up” que propone un panorama orientado hacia el hastío de la vida y cómo el ser humano puede sentirse prisionero de ésta. En esta canción es posible ver como algunas personas sienten un fuerte deseo de escapar de la vida debido a que esta no les resulta agradable o incluso es desesperante.

Finalmente, por parte de esta banda, está la canción “Castle of Glass” del 2012, que presenta a una persona ya completamente abatida por la vida quien se juzga a sí mismo por ser “la pieza que no encaja” y ya no siente deseos de continuar, sino que ve la muerte como ese descanso que tanto anhela.

En el año 2005 es lanzada la canción “Lonely day” de la banda System of a Down, que pone de manera muy sencilla, pero contundente el sentimiento de soledad que puede ser recurrente para los sujetos y cómo el mismo resulta ser agobiante. En esta canción se muestra que el sujeto siente deseo de morir y cómo desprecia este mismo deseo.

Igualmente, en el 2005 sale la canción “Coming Undone” de la banda Korn. Aquí se tiene la imagen de un sujeto totalmente desesperado que siente cómo se va desmoronando, pero él aún intenta mantener una imagen fuerte de sí mismo, sin embargo, sabe que no le queda mucho tiempo y ve la muerte como esa salida que le proporcionará alivio. En una estrofa se ve que el sujeto ha tenido esta clase de sentimientos desde que era un niño y cómo a lo largo de su vida, estos han formado parte esencial de su construcción mental.

En el año 2016 se lanza la canción Invisible de la banda española Diabulus in Musica, en esta se muestra la imagen de un sujeto que se siente solo y reducido, y por medio de varias metáforas se intenta mostrar este estado de soledad y la incapacidad de escapar del mismo. La soledad es representada aquí como un sentimiento despiadado que resulta ser agobiante para el sujeto.

En el 2022 la banda austriaca Visions of Atlantis lanza dos canciones “The darkness inside” y “I Will be gone”. En la primera se presenta a un sujeto quien se podría asegurar ha tenido síntomas y pensamientos asociados a la depresión y como éstos mismos lo han llevado a un estado de desesperanza. Sin embargo, dicho sujeto intenta escapar de estos pensamientos y “salvarse a sí mismo” de forma que hace alusión a un proceso de “insight” mediante el cual relata que mientras más se adentra en sí, más va creciendo y como esto lo ayudará a ser más fuerte.

Por otra parte, en la canción “I Will be gone” se presenta a modo de metáfora a alguien que ha sido condenado a muerte pero que no siente miedo ni arrepentimiento por lo que ha hecho a lo largo de su vida, pues siente que ésta ha sido llevada bajo sus términos, se siente complacido por lo logrado; incluso realiza una pequeña crítica hacia lo que el mundo se ha convertido, y que son los demás quienes deberían sentir arrepentimiento. Esto quizás diciendo que los demás no

han tenido una vida plena ni han seguido sus sueños, razón por la cual deberían sentirse avergonzados.

Como último ejemplo, en el 2022 la banda italiana Moonlight Haze lanza su canción “Kintsugi” en la cual se hace referencia a una tradición japonesa que consiste en reparar objetos que se han roto mediante el uso de oro o plata de forma que los lugares que se han fracturado no pasen desapercibidos. En esta canción se motiva al sujeto a levantarse después de aquello que lo derrotó y reconstruirse nuevamente haciendo uso del “kintsugi” y reconociendo que ninguno va a pasar por la vida de forma impecable, que es necesario reconocer los errores y tener la capacidad de pedir ayuda cuando sea necesario.

Estas canciones son pequeños ejemplos descritos someramente de como la depresión es abordada desde distintas perspectivas y cómo la música puede representar de formas muy variadas pensamientos dentro de lo que se podría englobar como un mismo género musical.

Antecedentes

La música resulta ser un método de expresión ya utilizado desde tiempos remotos; Mosquera (2013) introduce curiosos momentos en los cuales Pitágoras hacía uso determinadas escalas o acordes como recomendación para sus alumnos, de forma que estos encontrasen un alivio para sus estados de ánimo negativos. Así mismo, Platón ya decía que la música era para el alma lo que el gimnasio para el cuerpo.

El rock y el metal son dos estilos musicales que tienen en común la fuerza y la intensidad con la que se interpretan, así como una cierta actitud rebelde. El rock nació a finales de la década de 1940 en Estados Unidos, cuyas raíces se encuentran en la música Rock and Roll, Rhythm and Blues y Country. En sus inicios, fue un estilo marginal que no gozó de mucha popularidad, no

obstante, en la década de 1960 se consolidó como un género musical mainstream. Entre los instrumentos, se destaca en este género el uso particular de la guitarra eléctrica. En la evolución del rock han surgido subgéneros como el Heavy Metal, el Hard Rock, el Indie Rock, el Punk Rock, el Rock Progresivo, entre otros. Algunos autores como Vasquez-Carmona (2019) consideran este género como una apuesta política ya que algunos de sus temas incluyen el cuestionamiento a las estructuras sociales y las lógicas del poder, además, se resalta la disconformidad frente a las problemáticas sociales.

Por su parte, el Metal tiene sus raíces en el rock progresivo de la década de 1970. Este estilo se caracteriza por su fuerte influencia del Blues y el Hard Rock, bandas como Led Zeppelin, Deep Purple y Black Sabbath moldearon el naciente género. El metal se popularizó a principios de la década de 1980, gracias a bandas como Black Sabbath, Iron Maiden y Judas Priest. Entre sus características principales predomina la guitarra eléctrica, los sonidos distorsionados, las baterías rápidas, el bajo, el volumen alto y la intensidad sonora, además, se resalta que cuenta con unos recursos musicales propios (Casado-Pérez, 2016). Entre los estilos se destacan el Trash Metal, Glam Metal, Black Metal, Death Metal, Nu Metal, Funk Metal, entre otros.

Ambos géneros musicales han presentado una evolución a través del tiempo gracias a la experimentación artística, las técnicas de producción y la calidad de sus instrumentos.

En el estudio de Patiño-Gaviria et al (2005) que tuvo como objetivo indagar las vivencias emocionales que constituyen la identidad psicosocial de jóvenes Metaleros se encuentra que la vivencia emocional de los participantes frente a la música Rock/Metal posee una correspondencia entre el género musical y el estado de ánimo en donde esta relación se establece a partir de las situaciones propias de la vida de cada sujeto y su relación con la música. Así, entre

los resultados obtenidos se encuentra que el dolor es significado como una experiencia legítima que permite diferenciar los límites de los propios actos, el disfrute de la propia tristeza, desahogo o descarga emocional. A su vez, se considera que este género permite vivenciar estados emotivos con libertad como una respuesta a un conflicto que “sólo es comprensible en la vivencia subjetiva” (p. 52).

Por otro lado, Maldonado et al (2009) en los hallazgos de su investigación consideran que la identidad de los metaleros se construye con diferentes elementos asociados a una cultura particular dentro de la sociedad, entre estos elementos se destaca que los Metaleros asumen una postura “rebelde”, pues, presentan una inconformidad sobre muchos paradigmas establecidos socialmente.

A su vez, entre los elementos importantes se encuentra la libertad y una necesidad de expresión personal. En los hallazgos de su investigación Gómez-Arbeláez y Patiño (s.f) la libertad es uno de los valores que identifican a las personas metaleras, en donde se otorga una necesidad de coherencia y claridad sobre sus propios actos, esta libertad guía una búsqueda sobre su propia expresión. Además, se encuentra la figura del “Reto” que debido a la construcción de su identidad predomina en la diferencia y oposición a los referentes sociales comunes. También, se encuentra la fidelidad como un valor característico de los Metaleros, pues, estas personas forjan una fuerte relación con la música como forma de contacto y expresión, así:

La fidelidad al Metal es narrada como fidelidad hacia sí mismo, lo que constituye este valor como eje orientador de la construcción identitaria metalera que posibilita la capacidad de mirar en retrospectiva la historia como memoria personal, encontrando en ella argumentos y bases que sustenten la elección, persistencia y permanencia en la

cultura que ha aportado en la construcción de cada joven metalero como sujeto social. (p. 28)

En un análisis realizado por Quintero (2020), una estudiante de música cuya especialidad es el canto y que sufre de trastorno depresivo recurrente, da cuenta de cómo dentro de su repertorio tuvo cierta inclinación por obras en las cuales se sintiera identificada y que por medio de las mismas se pudiera expresar aquello que guardaba dentro de sí. En algunas de estas obras pone en juego la dualidad de su identidad fragmentándola en lo que denomina “la artista sana y la artista enferma”, acción que posiblemente le otorgaba cierto insight y aceptación por su condición.

En otras obras se encontró con el consuelo y la esperanza en el que veía la fuerza para afrontar esas dificultades que la depresión había puesto en su camino. Así mismo, estas interpretaciones ungían como el grito de auxilio con el que buscaba expresar todo aquello que le agobia.

Este análisis permite ver los diferentes matices en la interpretación musical y como se tiene una preferencia, quizás inconsciente, hacia aquello con lo que el sujeto puede sentirse identificado de forma que la conexión con la música sea más sólida y profunda.

En un estudio realizado por Martin, Clarke y Pierce (1993) se encontró que, tanto en hombres como en mujeres, aquellos que escuchan Rock/Metal poseían un puntaje más alto en la escala de depresión que aquellos quienes preferían otros géneros musicales. Sin embargo, no se pudo establecer si estos sujetos contaban con un diagnóstico clínico bajo los criterios del DSM III o si asistían a terapia.

Con esto, el estudio concluye diciendo “Despite the valid criticisms, we believe the findings demonstrate there are associations between rock/metal music and depression, delinquency, risk-taking and drug-taking behaviours, suicidal thinking, and deliberate self-harm” (Martin et al, 1993, p. 5).

En el estudio realizado por Wass, Miller y Redditt (1991) se encontró que, en 120 jóvenes dentro de una institución correctiva; 91 se reconocían como fans de la música rock y de estos, 49 reportaron ser fans de prácticas satánicas. Sin embargo, cuando se consultó con estos sujetos si sentían ser más propensos a realizar actos destructivos ya sea con alguien más o ellos mismos, el 76,6% respondió de forma negativa.

Mas aún se encuentra una reflexión que argumenta:

One might speculate that destructive themes in rock music should be understood metaphorically rather than literally. For example, killing someone or practicing satanism might stand for power, whereas self-destruction might stand for depression and a sense of isolation. It is possible, that for some adolescents, death themes in rock music, including those advocating destructive acts, are actually therapeutic. Often parents avoid discussing death with their children. Death-related topics are seldom a part of the public schools' curricula either. Rock lyrics may in some instances provide the modality for dealing with issues of death and for managing the anxieties they create. We suggest that counsellors and mental health workers consider adolescents' music-related behaviours and orientations as a useful indicator for psychological assessment. (Wass et al, 1991, p. 6)

De forma que se identifica un papel importante dentro del reconocimiento del contenido musical y su relación con la salud mental tomando en cuenta su influencia terapéutica, así como

también un valor evaluativo. Esto también pone en juego el cómo estos contenidos musicales son asimilados y la interpretación del mensaje se da, de una forma figurativa o literal.

Lacourse, Claes y Villeneuve realizaron un estudio con 275 estudiantes canadienses en el que se determinó que de esta población aquellos que escuchaban Metal eran más propensos al consumo de alcohol y de drogas, así como también que, en el caso de las mujeres se presentaba una mayor conexión entre la escucha de esta música y riesgo suicida.

Se concluye diciendo:

This study does confirm the importance of taking gender differences into account since different suicidal risk factors were identified for boys and girls. Since listening to music may offer a certain protection against suicidal risk, future research should focus on listening to music as a coping mechanism. (Lacourse et al, 2001, p. 11)

Con lo anterior, se entiende como “mecanismo de defensa” desde el diccionario de Laplanche y Pontalis, a aquellas acciones encaminadas a la protección psíquica mediante el uso de recursos como la negación, la represión, la identificación o la idealización.

En un estudio realizado por Miranda y Claes (2007) se encontró que “in adolescent girls, preference for metal music is significantly correlated with higher depression levels, whereas preference for soul music and pop music is significantly correlated with lower depression levels” (p. 13).

Igualmente, los resultados arrojaron que quienes preferían la música Metal también tendían a presentar síntomas negativos que pueden ser relacionados con la depresión. “Preference for metal music is positively correlated to dysphoria, pessimism, anhedonia, self-dislike, suicidal ideations, indecisiveness, sense of worthlessness, and work inhibition in adolescent girls. In

adolescent boys, preference for metal music is not correlated with any symptom of depression” (Miranda y Claes, 2007, p. 13).

Así mismo, el estudio concluye realizando diferentes hipótesis frente a la elección del Metal en estos sujetos depresivos, yendo desde que esta música sirve como un modulador de los estados depresivos, así como que también puede reforzar los pensamientos negativos.

Sin embargo, en el estudio llevado a cabo por Miranda y Claes (2008) se encontró que contrariamente a la hipótesis, la escucha de música Metal no representa un factor de riesgo de depresión, lo cual pone posiblemente, el papel que juega esta música, bajo una perspectiva diferente ya que, al no ser un factor de riesgo, esta entra siendo un mecanismo de defensa frente al estado depresivo:

Mood-management theory predicts that adolescents will actively seek environmental stimuli that will enhance or maintain their positive mood level, which usually translates into listening to joyful music, yet sometimes into listening to sad songs in order to feel understood by co suffering others. (Zillmann y Gan,1997, citado en Miranda y Claes, 2007)

En el estudio realizado por Stratton y Zalanowski (1997), llevado a cabo con 3 grupos poblacionales distintos, se encontró que para el grupo de estudiantes universitarios existía una gran correlación entre la escucha de música Rock y estados emocionales negativos como depresión, ansiedad y hostilidad. Dicha relación no se encontró en el grupo de adultos no estudiantes quienes presentaban un porcentaje similar de escucha de Rock.

Finalmente, en el estudio realizado por Recours, Aussaguel y Trujillo (2009) se encontró una correlación positiva entre la escucha de Metal y la salud mental en Francia. De la población

involucrada se encontró, que el porcentaje de sujetos ansiosos o depresivos era bajo y aún menor el número de estos que resulta patológico. Esto deja ver como los contenidos musicales relacionados con el metal (violencia, agresividad, uso de drogas, suicidio) no se presentan como sugestivos o alienantes en quienes los escuchan.

Justificación

El objetivo de este estudio nace fruto de un interés guiado por experiencias personales que han involucrado a la música desde muy temprana edad, principalmente el género conocido como Rock y Metal, incluyendo los subgéneros de estos.

Estos géneros musicales han tenido un constante estigma sobre su contenido, siendo este satanizado y categorizado como negativo a la vista de las sociedades tradicionales colombianas, situación que se ha visto de primera mano. Sin embargo, esto ha causado que dicho prejuicio se realice de manera indiscriminada disminuyendo el valor que esta música puede aportar y aquello que intenta comunicar.

Y es que, el sentido más próximo al cual he estado expuesto desde mi juventud es que el Rock o Metal son géneros musicales negativos cuyos contenidos hablan de la muerte e inducen a los jóvenes a hacer el mal.

Y no es posible negar que en muchas ocasiones estos temas sí son tratados dentro de las piezas musicales, pero el abordaje que de estos se realiza, no es ni de cerca tan superficial como las personas que no se han aproximado a este género suponen.

De igual forma, en los aspectos que atañen a la melodía, armonía y ritmo se ha encontrado estudios en los cuales el cerebro reacciona de maneras distintas hacia contenido

musical que resulta estimulante y dependiendo del contenido de las piezas, el ser humano demuestra a largo plazo una u otra respuesta en su estado de ánimo. Esto sin involucrar aún algo tan importante como la letra que, en ocasiones, puede resultar más compleja de lo que se logra apreciar.

Mosquera (2013) ya muestra la relevancia de la música en la vida anímica del sujeto y la interacción que ahí se da diciendo “las composiciones musicales pueden influir en determinados estados emotivos en las personas, logrando que el oyente traiga a su presente recuerdos que pueden infundir alegrías o tristezas, provocar estados de relajación, despertar la espiritualidad y otros sentimientos anteriormente experimentados” (p. 3).

De igual manera, el formar parte de quienes se identifican como Rockeros/Metaleros da por sí mismo una sensación de bienestar y seguridad no solo exclusiva a estos géneros, sino que se enlaza a un sentimiento previo más generalizado. “Cuando los grupos humanos se mantienen juntos moviéndose y gritando de manera rítmica se crea un sentimiento de solidaridad emocional que permite una cooperación mayor ante situaciones de peligro” (Ferrer, 2016, p. 4).

Problema

La música ha sido una herramienta clave en la expresión humana, tanto de lo que se realiza con premeditación, como de aquello que es inconsciente y puede resultar hasta ajeno. Con esto se realiza, dentro de la música que atrae a cada uno, una búsqueda; a la vez que también esto constituye una visión de la realidad permeada por el contenido musical que se consume.

Si de alguna forma la música influye en cómo se percibe la realidad ¿Cómo los géneros Rock y Metal permiten la interpretación de un concepto como la depresión? Siendo este tópico

extensamente desarrollado dentro de estos géneros musicales con diferentes aproximaciones, algunas que podrían ser consideradas como positivas y otras negativas.

Igualmente, estos géneros musicales han recibido mala fama dentro de la cultura tradicional, llegando a ser calificados incluso de satánicos y que inducen a quien los escucha a realizar acciones o tener pensamientos que van en contravía a aquello que socialmente se ha establecido.

Con esto cabe poner en duda dicho estigma, debido a que cada sujeto vive una realidad subjetiva que interpreta mediante los mecanismos y contenidos que dispone en su psique, razón por la cual un mismo contenido puede ser interpretado de diferentes formas que pueden o no proyectar un deseo inconsciente y una búsqueda de dicho significado en cada uno.

La música es ese recurso mediante el cual muchos pueden identificarse y proyectar en la misma la subjetividad del sujeto, ya sea en sus letras o melodías. Esta misma puede o no tener una repercusión en la construcción de la realidad y su forma de aproximación. Esto conduce a la pregunta ¿Cuál es la representación de la depresión de 4 jóvenes identificados como Rockeros/Metaleros?

Objetivos

Objetivo General:

Identificar si existe o no una relación de la música Rock/Metal con la depresión, en 4 sujetos que se auto perciben como Rockeros/Metaleros.

Objetivos Específicos:

- Analizar las representaciones de la depresión y el cómo es entendida por los sujetos entrevistados.

- Explicar la posible correlación entre las vivencias de los sujetos entrevistados y la depresión.
- Comprender la posible relación de dichas vivencias y sus representaciones, con sus gustos musicales.

Marco conceptual

Es imperativo tener en cuenta que aquello que al ser humano le llama la atención, es una representación de aquello que su inconsciente desea y busca plasmar en ello sus más profundos deseos y sentires.

Sin embargo, estos deseos generalmente se presentan de forma tácita para el propio sujeto, por lo cual el mismo no resulta ser consciente de todo este movimiento psíquico, que además se ve aún más aprisionado por las implicaciones sociales inherentes a la vida en sociedad. Tal como lo dice Freud (1992) “En la vida anímica hay mucho menos libertad y libre albedrío de lo que nos inclinamos a creer; acaso ni siquiera los haya” (p. 9).

Y en tanto al encubrimiento psíquico que busca protegernos de los pensamientos no deseados, podría decirse que “aseveramos que nada se olvida sin una razón secreta o un motivo oculto” (Freud, 1992, p. 20). Dicho encubrimiento conduce a una búsqueda inconsciente de aquello que ha sido olvidado o encubierto, de forma que el vacío dejado por estos recuerdos pueda ser cubierto por “objetos” a los cuales se les atribuye un valor similar a aquello que ha sido “olvidado”.

Tal como en el escrito de Gradiva (Freud, 1992) se produce una búsqueda de forma que aquello que genera incomodidad pueda ser acallado, pero lo que resulta aún más valioso es indagar

el porqué de dicha búsqueda. Eso que moviliza al sujeto a buscar algo que más allá de sí mismo, en su estado de consciencia, busca y cuyo motivo ha caído en lo que podría llamarse “olvido”.

En un fragmento del texto se expresa:

¿No columbramos de pronto que las fantasías del joven arqueólogo sobre su Gradiva podrían ser un eco de esos recuerdos infantiles olvidados? Entonces no serían unas producciones arbitrarias de su fantasía, sino que estarían comandadas, sin que él lo supiese, por lo material de recuerdos infantiles que ha olvidado. (Freud, 1992, p. 26-27)

Con esto se busca decir que la música resulta ser ese “agente liberador” de lo reprimido, que de otra forma resulta imposible de recuperar pero que aun así forma parte fundamental de la formación del sujeto, pues este sigue operando de forma oculta y así mismo genera síntomas que pueden ser expresados de diferentes formas, algunas quizás más obvias que otras.

La música es aquí el estímulo que recupera aquello que esta reprimido y en su contenido se proyecta esto:

Es verdad que regularmente lo reprimido no puede abrirse paso sin más en calidad de recuerdo, pero permanece susceptible de operación y de acción eficiente, y en un buen día, por obra de un influjo exterior, genera secuelas psíquicas que es posible concebir como unos productos por mudanza y unos retoños del recuerdo olvidado, y no se entenderían si no se las concibiese así. (Freud, 1992, p. 29)

Con esto, si bien el síntoma se expresa, en ocasiones de forma más que evidente, este puede ser entendido a la luz de aquello que esta reprimido y genera dicho síntoma. Es esto lo que comúnmente se desconoce y razón por lo cual su significado resulta críptico.

Para que todo esto cobre sentido, se debe tener en cuenta lo dicho por Freud (1992) “Es tan fácil aderezar las cosas y suponerles intenciones... ¿No somos más bien nosotros quienes introducimos de contrabando en el bello relato poético un sentido ajeno a su autor?” (p. 37). Es decir que, si bien las piezas musicales contienen un significado inherente otorgado por su autor, estas también contienen un significado atribuido por quien la escucha y dicho significado se ve permeado por las vivencias, deseos y contexto en el cual el sujeto se encuentra.

Continuando, Zuleta (2020) proporciona una aproximación a entender cómo un fenómeno externo, en este caso la música, resulta en una representación de la psique humana. “Cada actualidad esta sobrecargada y sobredeterminada por la lectura que de ella hacemos con los dramas de nuestra vida, a partir de los cuales pensamos...El arte es fundamentalmente la construcción de un mundo con nuestros dramas” (p. 208). Esto fundamentalmente explica que la representación que tenemos de aquello externo a nosotros se da bajo los estrictos criterios que nuestra mente permite entender y de la forma en que le es posible hacerlo. Así mismo, esto resulta en un proceso recíproco porque ese constructo que nos hace entender la realidad, también se forma de aquello que sustraemos de ese exterior al cual se está inexorablemente atado; “El artista tiene que construir su propia identidad una y otra vez” (Zuleta, 2020, p. 223).

Sin embargo, no se debe tomar de forma excesivamente estricta los componentes que construyen dicha realidad debido a “El hombre no se reduce nunca al conjunto de los acontecimientos que le han ocurrido; es también lo posible” (Zuleta, 2020, p. 215) cosa que puede resultar en incomodidad que conduce a la búsqueda de aquello posible que no se ha obtenido.

Es así como, para Zuleta (2020), el arte resulta un elemento fundamental, pues le otorga al sujeto un lugar en el universo desde el cual puede proyectar aquello que le constituye

psíquicamente, y sin ésta “salida” considera que el mundo sería inhabitable. La música, al ser una de las formas más accesibles de arte, le da al sujeto ese tiquete con el cual tolerar la existencia.

Si bien el arte ha sido una forma de entender la psique ajena, en el ambiente psiquiátrico también ha sido usada como un insumo que permite entender como el otro entiende la realidad. MacGregor (1989) considera que “These images are the externalized expression of their mental conflicts, insight, confusion and pain” (p. 28) haciendo referencia a ilustraciones realizadas por pacientes psiquiátricos. Como una extensión de esto, se puede realizar el mismo procedimiento de análisis con diferentes sujetos que expresen su ser interior mediante diferentes representaciones, para este caso la música.

Así mismo, se podría afirmar que el uso de mecanismos como el arte hace que el sujeto pueda confrontarse con mayor facilidad a aquello que le perturba. No con esto se dice que todos los sujetos sean capaces de ello, pues “it requires unusual determination to confront the often chaotic, seemingly meaningless, and at times bizarre and frightening manifestations of mental disturbance, even when they are confined to paper” (MacGregor, 1989, p.29).

Esto permite ver la estrecha relación que existe entre las artes y diferentes condiciones mentales y cómo lo primero puede conducir a lo segundo y viceversa. Esta conexión se evidencia desde períodos bastante previos a la actualidad como bien lo expresa MacGregor (1989) y que así mismo estos sujetos que padecen condiciones mentales se encuentran inclinados a la expresión de sus ideas mediante medios artísticos. Zuleta (2020) afirma “Cada arte, según Heidegger, en cierto nodo es una apertura a todo el arte” (p. 172-173).

En el escrito realizado por López (2021), se encuentra una curiosa pero importante visión de la identidad para el sujeto y es que esta se plantea como una fragmentación de yo donde “yo=yo” es quizás una de las afirmaciones más incoherentes debido a que la interpretación que se hace del yo no da fe de la realidad de ese “yo” que se intenta definir. Este mismo se constituye, en términos concretos, por el yo ideal y el inconsciente.

El primero, dice la docente, se constituye por las suposiciones que se tiene de sí mismo y el segundo consta de aquello que el primero no puede tener libre acceso. Esto por sí mismo constituye un fragmento de la identidad que no puede ser accedido y por lo tanto su conocimiento resulta “desconocido” aunque permanece siempre operante. Este campo desconocido puede tornarse insoportable para el sujeto que lo conduce en una búsqueda de alguna escapatoria, ya sea esta dada por sublimación del contenido reprimido, o incluso la destrucción de sí mismo ya sea psíquica o física.

Abordando el tema de la sublimación, Freud (1992) la define como la “facultad de permutar la meta sexual originaria por otra, ya no sexual, pero psíquicamente emparentada con ella” (p. 168). Esta capacidad le permite al sujeto suplir sus deseos con acciones alternas de forma que el malestar, producto del deseo, pueda ser apaciguado. Sin embargo, se debe tener en cuenta que este acto no puede suplir en la totalidad dicho deseo lo cual siempre deja un efecto patológico que puede devenir en diferentes síntomas donde se proyecte el malestar. Por sí mismo, Freud (1992) expresa que el acto de sublimar le exige un gran esfuerzo al sujeto y por lo mismo no todos son capaces de llevarlo a cabo, así mismo, la cantidad de deseo que se podrá sublimar esta también ajustada por características congénitas del sujeto.

Consecuentemente, es posible introducir el término de “reparación” propuesto por Melanie Klein en el cual se busca realizar un proceso de reparar los efectos que han tenido

pulsiones destructivas en sus objetos o sujetos de amor. El origen de estos se encuentra en la niñez y se producen principalmente con la madre, siendo este el sujeto a quien se dirigen diferentes afectos, tanto positivos como agresivos. La presencia de estos sentimientos agresivos conduce a la angustia en el sujeto, y esta misma le lleva a la necesidad de conciliar dichas pulsiones bajo diversas acciones que no necesariamente se ven ligadas al origen primario de la emoción. Klein hace una síntesis del objetivo de esta acción diciendo:

El proceso por el cual desplazamos el amor de los primeros seres queridos hacia otros se extiende, desde la primera infancia en adelante, a todas las cosas. De este modo desarrollamos intereses y actividades en los que ponemos algo del amor que originariamente se dirigía a las personas. (Klein, 1990, p. 335)

El interés en la reparación surge bajo la justificación de búsqueda de bienestar en el sujeto amado, sin embargo, un origen más “puro” de este interés es la búsqueda del bienestar propio y la satisfacción de las necesidades propias de forma que se dé la sensación de ese entorno seguro que otrora se conoció.

En conclusión, podría afirmarse que el deseo de reparación surge como un mecanismo que busca aliviar el malestar causado por un deseo que el sujeto ha rechazado debido a la naturaleza de este que es percibido como “nocivo” y que este se extiende a diversos objetos de interés que se encuentran ligados mentalmente a la primera persona amada, pero siendo redescubierta en diversas formas. Por esto se debe tener en cuenta algo esencial en este proceso:

Con todo, si su voracidad y su resentimiento ante la frustración no son excesivos, puede éste desprenderse gradualmente de la madre y al mismo tiempo obtener satisfacción de otras fuentes. En su inconsciente los nuevos objetos de placer se eslabonan con las primeras gratificaciones recibidas de la madre. Puede por consecuencia, aceptar otros

goces como sustitutos de los originales. Podría decirse que retiene la bondad primaria a la vez que la reemplaza, y cuanto más exitoso es ese proceso, menos apoyo tendrán en su mente la voracidad y el odio. (Klein, 1990, p. 343-344)

Abordando la depresión, esta se entiende como un hecho multifactorial donde convergen diversos elementos. Freud define en un primer momento el estado depresivo como la pérdida de la libido al que sucumben los por él llamados “sujetos débiles” (Freud en Ávila, 1990). Posteriormente se realizaría una definición de la depresión como una regresión a la etapa oral (Abraham en Ávila, 1990).

Así, se realiza una comparación de “síntomas” entre la melancolía y el duelo donde se resaltarían semejanzas como sensación de abatimiento, falta de interés por el mundo e incapacidad de amar; así como también se establece algunas diferencias como que en la melancolía existe una disminución de la autoestima y la incapacidad del melancólico de reconocer su pérdida y posterior abatimiento por la misma (Ávila, 1990).

Estos “síntomas” ya presentan una base desde la cual se entiende la depresión y es lo que se tendrá en cuenta para definir la misma.

Ávila expone también lo propuesto por Sandler y Sandler “la pérdida de objeto implica además la carencia del bienestar, origina dolor psíquico y sensación de indefensión” (1990, p. 12). Esto teniendo en cuenta que la pérdida ya no solo se entiende como algo afectivo, ligado a fijaciones fálicas, sino que también se da por frustraciones de anhelos narcisistas que resultan en pérdida de autoestima (Bibring en Ávila, 1990).

Por último, una definición bastante relevante es la que aporta Bleichmar “Los acontecimientos en sí no tienen importancia, sino en el modo en que fueron codificados,

significados por el sujeto. No se trata de aislar los sucesos reales que originan la depresión, sino cómo el sujeto los percibió y como los elaboró posteriormente” (Ávila, 1990, p. 15).

Entendiendo con esto que, si bien el proceso de malestar se produce de forma interna en el sujeto, este también se encuentra afectado por situaciones externas cuya interpretación se realiza bajo los estrictos parámetros que la psique particular permite y bajo esos mismos criterios es que tendrá una repercusión. Es decir que la importancia del suceso viene siendo dada por como el sujeto lo interpreto.

Ferrer (2016) ya pone en juego a la música como un mecanismo de defensa frente al a depresión citando a Malloch y Trevarthen:

Al describir el análisis de una paciente, concluye que uno de los factores que hacían de la música un medio de defensa y superación de la depresión era el principio de “unidad en la multiplicidad” que rige la forma musical, unidad dada por la repetición y la variación. Esto le daría la fuerza de “unir los pedazos” del yo frente al estado de desintegración. En una línea equivalente, se ha subrayado que la música y la danza, con sus progresiones desde la regularidad y predictibilidad a la novedad y la sorpresa, y vuelta a empezar, permiten que se establezca un entorno seguro en personas para quienes la interacción con otros ha constituido una realidad compleja y difícil. (p. 6)

Marco metodológico

Se desarrolló una investigación exploratoria de carácter cualitativo debido a que, se presentan algunos antecedentes e investigaciones previas sobre la temática central, sin embargo, es necesario señalar que es aún un campo poco explorado. Para Creswell la investigación cualitativa es definida como: “un proceso interrogativo de comprensión basado en distintas

tradiciones metodológicas de indagación que exploran un problema social o humano. El investigador construye un panorama complejo y holístico, analiza discursos, refiere visiones detalladas de los informantes y lleva a cabo el estudio en un entorno natural” (s.f, p. 13). Por lo anterior, se considera valioso este enfoque al visibilizar la importancia y centralidad de los sujetos participantes y en particular, por permitir profundizar sobre los significados presentes en la relación entre música y depresión.

En cuanto a la recopilación de información se realizó una entrevista semiestructurada definida por Corbetta (2003) como “*el entrevistador dispone de un guión que recoge los temas que debe tratar a lo largo de la entrevista*” en donde es importante que el investigador decida sobre el orden, la formulación de las preguntas y el profundizar en un tema, así, se espera que los contenidos sean producto de un diálogo que abarque los temas propuestos. Para ello se tendrá en cuenta algunas de las propuestas realizadas por Hammer y Wildavsky (1990) donde se puntualiza algunos aspectos relevantes al momento de realizar la entrevista como lo son: elección de las personas adecuadas, uso de un lugar adecuado, uso de grabadoras, notas durante la entrevista, relación personal y neutralidad, formulación de preguntas subyacentes.

Así, en el presente trabajo de grado se contó con la participación de cuatro sujetos con una edad entre los 18 y 25 años que se identifican a sí mismos como Rockeros/Metaleros. Los participantes, también, se seleccionaron teniendo en cuenta el género, así, se contó con la participación de dos hombres que representan el 50% y dos mujeres que representan el otro 50%.

Las entrevistas tuvieron duración aproximada mínimo de 30 minutos y máximo 60 minutos de forma que para el entrevistado no representa alguna clase de agotamiento debido a la posible delicadeza de los temas abordados. En la entrevista semiestructurada se abordó las siguientes preguntas:

- ¿Qué edad tiene?
- ¿Hace cuánto tiempo escucha Rock/Metal?
- ¿Cuál es su historia con estos géneros?
- ¿Cuáles son sus bandas o canciones preferidas?
- ¿Qué representan estos géneros musicales en su vida?
- ¿Cuál es su concepto de la depresión?
- ¿Considera que existe una relación entre la música y la depresión? ¿Cuál?
- ¿Considera que la música ha ayudado a sobrellevar pensamientos depresivos? ¿Cómo?

Al contactar con los participantes, se explicó el objetivo de la investigación, la fase de recolección de datos y el alcance del trabajo de grado. Cuando el participante aceptó, se procedió al diligenciamiento del consentimiento informado. Para efectos prácticos de la entrevista se hizo uso de la grabadora (bajo el consentimiento del entrevistado) de forma que no hubo pérdida de información en el proceso.

Es importante añadir que, el proceso de análisis de datos a partir de las entrevistas realizadas siguió las fases propuestas por Taylor y Bogdan (1984) en donde la primera fase se identifican los temas, se desarrollan conceptos y proposiciones. En la segunda fase, se incluye la recolección, codificación de datos, creación de categorías de codificación y se refina el análisis y la comprensión de la temática de estudio. Por último, en la tercera fase de relativización de los datos, el investigador comprende los datos en el contexto de recogida.

Resultados

Las entrevistas se analizaron por medio de la técnica de análisis de contenido definido por Bardin (1996) como “un conjunto de técnicas de comunicaciones tendente a obtener

indicadores (cuantitativos o no) por procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes permitiendo la inferencia de conocimientos relativos a las condiciones de producción/ recepción (variables inferidas) de estos mensajes” (p. 32).

Por lo que, el análisis de contenido centra su atención en explicar y sistematizar el contenido de los mensajes para generar inferencias que permitan interpretar de manera fundamentada el material y el problema a investigar.

Andreú (2001) señala que en el análisis de contenido existen cinco componentes entre los que se encuentran: Determinar el objeto o tema de análisis, determinar las reglas de codificación, determinar el sistema de categorías, comprobar la fiabilidad del sistema de codificación-categorización y generar inferencias.

Ahora bien, es preciso mencionar que el presente trabajo de grado contó con la participación de las siguientes personas:

- Participante 1: Andrea, 24 años, Estudiante universitaria
- Participante 2: Benjamín, 26 años, Estudiante universitario y trabajador de medio tiempo
- Participante 3: Cristina, 24 años, Trabajadora call center.
- Participante 4: Dean, 25 años Estudiante universitario y trabajador contratista.

Es preciso señalar que a través del análisis de contenido se establecieron seis categorías las cuales se describen a continuación:

Figura 1. Definiciones de categorías

Categoría	Definición
Representación de la depresión	Aquello que hace alusión a la representación que tienen los participantes respecto a la depresión y características inherentes a la misma
Relación entre depresión y gustos musicales	Aquello que busca encontrar la posible relación entre el gusto musical particular de los participantes con su depresión
Vivencias significativas	Aquello referente a momentos relevantes en la vida de los participantes
Gustos musicales	Aquello referente a las preferencias de los participantes frente a la música y las diferentes partes que la componen
Emociones y música	Aquello referente a lo que la música produce emocionalmente en los participantes
Rock y Metal	Aspectos referentes a los géneros musicales presentes en el estudio y sus características.

Nota. Elaboración propia.

Como se indicó anteriormente, en la primera categoría “Representaciones de la depresión” es común encontrar que, sentimientos alusivos a estados depresivos surgen en el periodo de adolescencia, sin embargo, es posible rastrear en 3 de los 4 participantes momentos detonantes que surgen en el periodo de la infancia, situaciones disruptivas tales como mudanzas

o cambios de contextos sociales en general. Debido a esto, es común que el ambiente en el cual crecieron les represente una determinada predisposición para el desarrollo de afectos depresivos.

Pese a que se identifica la infancia como un momento de relativa felicidad, está relacionada a contextos que son identificados como “*hostiles*” debido a problemas relacionales entre miembros del núcleo familiar. Estos problemas abarcan desde malentendidos, discusiones que podrían considerarse “*normales*” en algunos contextos familiares, dificultades en el establecimiento de relaciones, hasta situaciones de violencia física o psicológica.

Particularmente, se encuentra que, Andrea, durante su infancia experimentó una situación altamente traumática de violencia familiar que a futuro le representaría muchos más momentos de angustia. Así mismo, se encuentra que estas vivencias experimentadas se ven conectados a estos altercados desencadenando así varios tics y ataques de pánico.

Por otra parte, en Dean es posible observar que su ambiente familiar disfuncional permeó diferentes áreas, como por ejemplo las constantes discusiones con sus padres repercute en su desempeño académico y cómo esto lo llevó también a restar su valor personal en donde pone en duda sus capacidades.

Situaciones como las anteriormente mencionadas dejan en la psique algunas grietas donde, en un futuro, sentimientos o emociones relacionadas con depresión y ansiedad puedan germinar.

Para los participantes, periodos como la adolescencia es cuando la depresión y ansiedad empiezan a surgir en diversos síntomas, como tics, delirios o comportamientos disruptivos. Por medio de la entrevista, se conoce que los participantes cuentan con diagnósticos psiquiátricos

tales como trastorno mixto de ansiedad y depresión (Andrea y Dean) trastorno depresivo mayor (Benjamín) y trastorno depresivo doble (Cristina).

Durante la adolescencia se encuentra mayor incomodidad para los participantes puesto que, su participación en los conflictos familiares se vuelve más activa, dejando de lado la observación de estos. Además, se encuentra que, en la adolescencia, los participantes manifiestan el surgimiento de la necesidad de una identidad y ésta se forma a partir de la interacción y pertenencia en grupos sociales en donde se comparten referentes musicales. Proceso que posteriormente los lleva a encontrar esa identidad no solo en sus interacciones sociales sino también en la música como tal.

Por ejemplo, Cristina expresa cómo durante este periodo no se sentía identificada con las personas quienes la rodeaban. Mientras que, Benjamín manifiesta la necesidad de crear un mundo propio debido a la decadencia del mundo real en que se encontraba inmerso.

Así, se considera que, es posible encontrar en la música un espejo que permita reconocer características propias que posiblemente habían pasado impensadas. Como se encuentra en el relato de Cristina *“Como que decían más cosas personales, por decirlo así, con las que yo me podía identificar y podía como aprender ciertas cosas de mí misma”* (24 años, Trabajadora call center)

Se encuentra que este pensamiento es similar en Andrea, al señalar que le gusta la música cuando encuentra algo de sí misma en la canción

En cuanto a la segunda categoría “Relación entre la depresión y gustos musicales” está relacionada con la búsqueda de la música y ésta se produce de forma bidireccional, de acuerdo

con la necesidad del momento, así mismo, como existe una variación en el aspecto de la música en el cual se enfoca el interés. Generalmente, los participantes expresan encontrar un gusto por el aspecto melódico que conecta de manera más inmediata a la emoción que en ese momento se busca “*tramitar*”. Posteriormente, se tiene en cuenta el contenido lírico, particularmente cuando se busca profundizar en las emociones experimentadas. Es interesante que, en este aspecto, la música actúa como el mecanismo que busca reconstruir y no huir.

Así, se encuentra la búsqueda en géneros fuertes debido a la consecución rítmica, posteriormente se acude a géneros más extremos donde los temas principalmente abordados son la depresión y el suicidio (temas que tienen su propio subgénero en el metal).

Sin embargo, es posible observar que existe una diferenciación entre el estado anímico y la búsqueda musical, donde el primero conduce al segundo; de esta forma existe un ejercicio de identificación e incluso de apropiación, que produce una sensación de bienestar. La música permite canalizar las emociones.

Existe cierto reconocimiento de que, el contenido musical puede infundir ideas de tristeza e incluso pensamientos de muerte, aunque posterior al análisis de las entrevistas, los participantes señalan que en mayor medida ha sido positivo el efecto que la música ha tenido en ellos.

Se detecta por parte de los participantes una convergencia dentro del pensamiento de que, la música funciona como algo “*divino*” dentro de lo humano, pues juega papeles desde la proyección de emociones, el escape de estas, como lo afirma Benjamín “*No podría confiar en una persona que no tenga un gusto particular por un arte*”.

Por su parte, en Andrea se identifica una relación entre tristeza y tranquilidad y un relativo deseo de perpetuar dichas emociones, situación que entra en contraste con sentimientos de angustia o desesperación. La tristeza le presenta esa contraparte a emociones que le resultan más incómodas que la tristeza misma *“Yo no me desespero o no me acelero cuando estoy triste”* (24 años, Estudiante universitaria).

Relacionado a esto se encuentra en Andrea una conexión a lo musical pues cuando se presentan estas situaciones de tristeza, se ven acompañadas de música que considera como “lentas” o “suaves”.

Sin embargo, se encuentra en Cristina una situación particular como lo es: *“puedo estar muy triste y escuchar una canción que es muy feliz y aun así me va a hacer sentir triste”* (24 años, Trabajadora call center).

En contraste con este proceso de identificación propia se encuentra en Andrea, Cristina y Dean. Benjamín, por su parte, expresa que la música representa también un escape de las emociones, situación que ocasionalmente también se encuentra en Dean *“hay momentos en que necesito neutralizar los pensamientos malos, entonces procuro escuchar una música que me suba de ánimo”* (25 años Estudiante universitario y trabajador contratista).

Cabe señalar que, en la mayoría de los casos, la música permite a los participantes reconocerse a sí mismos, ya sea expresando sus ideas o emociones.

Con relación a la tercera categoría “Vivencias significativas” se encuentran diversos acontecimientos entre los cuales se encuentra que la mayoría de los participantes (3 de 4) presentan antecedentes familiares negativos, pues, es posible rastrear relaciones disfuncionales

entre dicho núcleo. Estas vivencias y relaciones suceden durante períodos de infancia y adolescencia. También, se observa que aspectos académicos como el bajo rendimiento tienen algunas repercusiones dentro de estos antecedentes, principalmente para los participantes Benjamín y Dean.

Así mismo, la relación con la música rock/metal surge desde una temprana edad debido a que los participantes son introducidos a estos géneros por medio de familiares, para Andrea, Cristina y Dean se da principalmente por sus hermanos. Posteriormente, es posible observar una profundización en el género ya que se forman círculos sociales donde el gusto musical los lleva a generar vínculos de amistad, a buscar esa sensación de pertenencia a un grupo y a lograr identificar aspectos personales en lo externo.

Por otro lado, se halla que, para los participantes, los sentimientos relacionados a la depresión comienzan a ser percibidos a partir del periodo de la adolescencia por medio de ideas de muerte, minusvalía y una perspectiva pesimista en general. Es posible encontrar también, el desarrollo de síntomas como trastornos de la alimentación como bulimia o principios de anorexia en Andrea, así como también conductas que podrían ser catalogadas como delirantes, particularmente delirios persecutorios. Para algunos de los participantes existen diagnósticos que van desde trastorno mixto hasta episodios depresivos dobles (como se ha mencionado anteriormente).

El periodo de pandemia presenta un escenario crítico para algunos participantes, pues, durante este tiempo síntomas relacionados a la depresión se ven agravados. De igual manera, se encuentra la suspensión de los tratamientos para otros participantes.

Es posible reconocer que la música se convierte en un aspecto fundamental en la vida de los participantes de forma que esta se vuelve una compañía constante en las actividades diarias. De esta forma, la exposición a los contenidos de la misma se ve acentuada por la frecuencia de escucha.

Con respecto a la cuarta categoría “Gustos musicales” se encuentra un variado abanico, en tanto a lo que refiere a los gustos musicales de los participantes. Pese a que se denomina generalmente como rock o metal, se identifican gustos hacia géneros alternativos, hard rock y nu metal, pasando por los géneros de heavy y trash, hasta llegar géneros como el death, symphony o géneros extremos como el black, depressive o suicidal metal.

Por otro lado, se reconoce que, en la velocidad o intensidad de la música se encuentra ligado el estado emocional del momento en que se la escucha. Con esto, también se establece que el contenido lírico de la canción es analizado en un segundo plano; lo que en un comienzo se presenta como atractivo es el ritmo, la melodía y la armonía.

La música es también parte fundamental para la cotidianidad de los participantes esto debido a que, la mayoría de sus actividades diarias son realizadas en compañía de la misma. Particularmente, se encontró que para Dean hubo un periodo en el cual no escuchaba demasiada música, suceso que acompañó un fuerte episodio de depresión y un posterior intento de suicidio.

El gusto musical llega a ser tan trascendente que no solo afecta aspectos como la vestimenta, sino la perspectiva misma de los participantes frente a los demás y su comportamiento. Así mismo, la puesta en escena o el estilo estético de la banda tiene algunas repercusiones en la continuidad de la escucha de esa música como es el caso de Benjamín.

Con relación a la quinta categoría “Emociones” el lugar que ocupa la música, se vuelve altamente relevante en la vida de los participantes ya que, en ésta proyectan o identifican características propias. Se puede afirmar que, durante el proceso de escucha se realiza un análisis de las emociones evocadas y posteriormente esto puede resultar en un proceso de catarsis. Sin embargo, el resultado de este proceso de análisis tiene diferentes significados para cada uno de los participantes.

Es de destacar que, Andrea expresa que en periodos donde la “melancolía” se hace presente, hay también una fuerte falta de interés en realizar actividades que usualmente realizaría sin problema (abulia). También, está presente la sensación de que todo sucede más lento “*cuando estoy triste me siento como que todo está en silencio, que algo duele, que no estoy activa, sino que estoy más pasiva, más, todo es más lento cuando estoy triste*” (Andrea, 24 años, Estudiante universitaria).

En su mayoría, los participantes expresan un gran número de emociones consideradas como negativas tales como tristeza, melancolía, ideas de minusvalía, sensación de vacío, nostalgia, desesperación, ira, sensación de pérdida de control y desesperanza. Estas emociones se establecieron en mayor medida en el periodo de la adolescencia y generalmente, se veían explotadas debido a dificultades en la convivencia familiar.

Para algunos de los participantes el encontrar sensaciones positivas, producto de la música, los llevó a adentrarse más en el género. Dentro de estas emociones se enlista la felicidad y sensaciones de paz y tranquilidad. Además de que en periodos que está presente el afecto depresivo la música permite el no desconocerse, aunque esta pueda ser triste (Andrea, 24 años, Estudiante universitaria).

Por su parte, Benjamín relaciona estos géneros musicales con la libertad y la capacidad de elaborar una visión crítica frente a la sociedad y la posibilidad de elección de caminos alternativos a aquello que socialmente se ha establecido.

Si bien en tanto a lo emocional, para Andrea, Benjamín y Cristina afirman que lo primero en aparecer es la emoción y luego la música, Dean comenta una experiencia particular en la cual el propio ritmo de una canción que él describe como “pesado” lo llevó a sentir rabia, esto después de haberse quedado dormido escuchando un concierto de la banda Kreator.

En cuanto a la última categoría “Rock y Metal” se evidencia que, los participantes consideran que la escucha de estos géneros musicales, crea una percepción particular de la realidad e incluso que genera un vínculo frente a lo emocional. Sin embargo, llega a existir una divergencia al momento de considerar si la personalidad se ve o no influenciada por el contenido musical.

Andrea expresa que quienes escuchan estos géneros tienen una percepción más profunda, pues, se produce una conexión con aquello que la música genera gracias al análisis que se hace de su contenido. *“Es como que el metal el rock le dan como más una personalidad, escuchar la música viene acompañado de que tu personalidad se ve influenciada también por ello”* (24 años, Estudiante universitaria).

Es importante mencionar que, estos géneros vienen acompañados de una ideología e identifican allí aspectos como la protesta, la sátira y sentimiento de rebeldía. Se considera que, si bien la música en general se relaciona con la personalidad, en el rock y metal se ve una correlación más fuerte frente a estos aspectos, como lo expresa en su discurso uno de los

participantes: “*Cuando encontré este tipo de música miré que había alternativas*” (Benjamín, 26 años, Estudiante universitario y trabajador de medio tiempo). Así mismo, en lo comentado por Andrea, Benjamín y Cristina es posible observar que los círculos sociales se forjan alrededor de estos géneros donde se relacionan con personas de gustos y perspectivas similares

La conexión con estos géneros musicales se produce por el atractivo de los ritmos marcados y la velocidad de estos. Aun así, se reconoce la diversidad del género en donde coinciden ritmos suaves como se encuentra en algunos géneros alternativos, hasta ritmos extremos.

Respecto a los contenidos de estos géneros, Andrea encuentra en ellos un sentido poético en su letra lo cual para ella se vuelve más profundo. Mientras que, para Benjamín y Dean, el hecho de que existan mensajes específicos que se forman alrededor de bandas le resulta interesante.

Análisis

Para la categoría de “Representaciones de la depresión” se encontró que estos surgen en periodos de la adolescencia, sin embargo, para 3 de los 4 participantes existen detonantes particularmente relacionados a situaciones familiares en la infancia como cambios de entorno o contexto y relaciones disfuncionales que pudieron dar comienzo al desarrollo de afectos depresivos.

La mayoría de estas situaciones se dan por interacciones violentas, o el mismo detrimento de la persona tanto físico como psicológico por diversos miembros de la familia. A consecuencia de esto se ve diversos efectos a largo plazo que resultan en una baja autoestima y una distorsión

en la propia imagen que puede tener como resultado trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión. Más exactamente se encontró que los participantes han sido diagnosticados con “trastorno mixto de ansiedad y depresión” (Andrea y Dean), “trastorno depresivo mayor” (Benjamín) y “trastorno depresivo doble” (Cristina).

Ya durante la adolescencia se encuentra un aumento en el afecto depresivo puesto que se ven directamente implicados en los malentendidos y discusiones, situación que envuelve un aumento en la sensación de angustia. Benjamín refiere haber tenido la necesidad de crear un mundo propio debido a la decadencia de su realidad. Esta desconexión con la realidad y la búsqueda de una identidad durante el periodo de la adolescencia crea una aproximación con el mundo de la música siendo esta la que ofrece un medio de identificación y representación. Tal como expresaba Zuleta “El arte es fundamentalmente la construcción de un mundo con nuestros dramas” (208)

Entre tanto, para la categoría “Relación entre depresión y gustos musicales”, es posible reconocer en los participantes como la música suple una fuerte necesidad del inconsciente, ya sea de reconocerse a sí mismo, encontrar apoyo, consuelo o desahogo. Es la música en su complejidad, y con aquello que la estructura lo que otorga una herramienta para elaborar el trámite emocional mediante diferentes mecanismos, así como la consecución de diferentes resultados. Cabe resaltar que la música o el arte no es por sí misma terapéutica, pero si puede tener un uso para ello. Como expresa Vygotsky, el arte propone un punto de partida para entender el subconsciente¹ (2013)

¹ Vygotsky hace uso de la palabra “subconsciente” en la página 74.

La música les permite a los sujetos un nuevo nivel de análisis sobre temas sociales, o aspectos personales que de otra forma resulta difusos o escurridizos. Cuando se busca el tramitar una emoción o pensamiento bastante “fuerte” la primera forma de contacto que se ve con este es por medio de la consecución rítmica de la música, y para el caso en particular se encontró que los participantes no buscaban la antítesis de dicha emoción sino algo que resuene con ella, de forma esta misma sea liberada y no controlada o reprimida. Emociones como la ira encuentran su escape mediante música fuerte, marcada por ritmos agresivos con baterías rápidas y riffs contundentes. Emociones como la tristeza encuentran esto en música suave, con melodías tranquilas.

Tal como lo expresa Patiño-Gaviria (2005) este género permite el vivenciar las emociones con libertad y producir así una respuesta a un conflicto que solo puede ser entendido desde la subjetividad. Esto ya propone un escenario en el cual no se busca escapar de la emoción sino el trámite y quizás el posible entendimiento de esta. Ya Vygotsky decía que el ser humano busca en el arte aquellas emociones o tópicos que, presentados de otra forma, se buscaría evitar. Dentro de estos, en particular se encuentra la muerte, el dolor y el sufrimiento (2013).

Es posible que el arte provea al ser humano de un lugar seguro desde donde analizar y manipular aquello que puede causar incomodidad, miedo o inseguridad. Además, para este caso, ya el creador o el artista ha dado ese primer paso que para Zuleta (2020) resulta ser el más importante, así como también el más difícil que es reunir el coraje que le permita al “escritor” ser sincero con consigo mismo y reafirmar aquello que siente.

Pese a que en estudios de referencia se encontró una relación entre quienes escuchan rock y la depresión, en el presente no se encuentra este patrón negativo de que lo segundo sea consecuencia de lo primero, más aún si se encuentra características terapéuticas que ofrece el

género. Así como lo expresa Wass et al (1991) y de forma bastante similar Lacourse et al (2001), los contenidos musicales del rock y el metal más allá de ser sugestivos presentan características que permiten el manejo y trámite de temas que de otra forma podrían resultar de difícil acceso o llegar a generar angustia, como podría serlo la muerte. Es decir, que la música permite un ejercicio de catarsis muchas veces difícil de alcanzar por otros medios.

Siguiendo la idea de catarsis y entendiendo esta desde lo propuesto en “*El arte como catarsis*” de Vygotsky (2013), es posible establecer un modelo mediante el cual este proceso ocurre. Es necesario reconocer los diferentes momentos necesarios para que este proceso pueda realizarse, siendo estos: percepción, emoción, pensamiento consciente y de manera simultánea repercusiones inconscientes y por último reacción.

El proceso comienza mediante la escucha de música, posteriormente esta detona una emoción de forma abrupta, después esa emoción se procesa de manera consciente e inconsciente generando repercusiones que pueden ser evidentes para el sujeto o quedar ocultas (sin embargo, estas se siguen ejecutando y teniendo consecuencias en el consciente). Por último, se genera unas respuestas que puede ser “mímicas, pantomímicas, secretorias y somáticas” (Vygotsky, 2013, p. 198). Con esto, es posible observar como para Benjamín la música funciona como un elemento que le ayuda a “escapar” de sus emociones, siendo esto un proceso de comprensión de dichas emociones.

Posteriormente a este conflicto o contradicción, se genera una regulación energética en la psique humana producto de la neutralización de emociones encontradas.

Tal como podría expresarlo Freud (1992), es quien escucha quien otorga un significado de contrabando a la pieza musical que, aunque por sí misma está cargada de una intención, es

quien la escucha aquel que le otorga un significado dentro de su propia perspectiva y es gracias a este proceso que esta no pasa desapercibida. Bajo esto, se puede entender por qué para los participantes la música resulta más valiosa cuando logran reconocer en esta características o aspectos propios, tal como indica Cristina *“como que decían cosas más personales, por decirlo así, con las que yo me podía identificar y podía como aprender ciertas cosas de mí misma”*. Por eso, los resultados del proceso de escucha no pueden ser generalizados, sino que estos se ven afectados por una serie de contingentes que les otorgan sentido dentro de un circuito de experiencias particulares. Para poder tener una idea del impacto de la música es necesario entender primero que tan estrecha e íntima resulta la relación del sujeto con la música.

Igualmente, bajo lo dicho por Ferrer (2016) la música ofrece un sentido de repetición que, mediante la progresión regular de su ritmo y contenido, permite la evocación de un sentimiento de reconstrucción o reconocimiento que produce una sensación de bienestar en quien escucha y por ende un mecanismo de defensa frente a la depresión. Andrea expresa que intenta evocar emociones “negativas” como la tristeza debido a que esta le otorga un relativo estado de tranquilidad y calma. Para ello hace uso de música cuyo ritmo o métrica es suave o lento. Es por esto mismo que este efecto solo se produce con música que sea del conocimiento del sujeto, la exposición a piezas musicales nuevas dentro del estado depresivo puede tener un efecto nulo en su inmediatez.

Fue bastante explícito encontrar que la música de este género permite generar un proceso de identificación, tanto en corriente de cultura social, como de pensamiento y proyección de emociones. Para algunos significa encontrar un espacio de expresión de la identidad frente aquello que se ha establecido socialmente y encontrar un espacio seguro donde poder expresarse, también funciona como mecanismo de reconocimiento de características, pensamientos o

emociones en algo más lo cual permite entablar una relación con estos aspectos e indagar en ellos logrando un entendimiento más íntimo de aquello que conforma a cada uno. Es aquí donde se puede recuperar lo dicho por Vygotsky “El arte parece ser un medio psicológico para crear un equilibrio con el entorno en puntos críticos de nuestro comportamiento” (2013, p.231)

Dentro de la categoría “Vivencias significativas”, es posible encontrar una relación entre ambientes de crianza disfuncionales, afectos depresivos y música. Para el caso particular 3 de los 4 participantes refieren haber crecido en ambientes deficientes donde existieron diversos detonantes de emociones negativas. Dean expresa también como sus diferentes burbujas se vieron afectadas por dichas problemáticas, principalmente reconociendo que sus dificultades académicas y problemas de autoestima fueron producto de estos inconvenientes.

Así mismo, la aproximación hacia el rock y metal se da de forma temprana, aunque sería pretencioso afirmar que esto se da por el mismo ambiente. Sin embargo, la música siempre viene de figuras cercanas tales como hermanos.

De igual manera, el adentrarse en estos géneros musicales se ve fortalecido en periodos de adolescencia, donde también se puede notar un crecimiento en síntomas relacionados con la depresión como pueden serlo ideas de muerte, minusvalía y una perspectiva negativa frente a la vida. Es también en este periodo donde se encuentra el desarrollo de diferentes trastornos como los alimenticios para Andrea.

Quizás debido al crecimiento de todas estas problemáticas pasadas y la exposición a nuevas dificultades como las que generalmente conlleva la adolescencia, produce que se desarrolle una mayor dependencia hacia la música siendo esta su herramienta de identificación y autoconocimiento proporcionando así un entorno de relativa seguridad.

En lo referente a la categoría de “Gustos musicales” los géneros que escuchan los participantes, fue posible identificar una gama bastante amplia yendo desde géneros alternativos, hard rock y nu metal, pasando por los géneros de heavy y trash, hasta llegar géneros como el death, symphony o géneros extremos como el black, depressive o suicidal metal. Dentro de estos se encontró una atracción principalmente hacia lo rítmico pues fue lo que primero se relacionaba a los diferentes estados emocionales que expresaban los participantes, posteriormente se le otorga mayor valor a lo armónico y melódico, y por último al contenido lírico.

Se encontró que el contenido musical tenía una fuerte relación con el estado emocional en un sentido de resonancia donde en momentos de tristeza se busca ritmos suaves o lentos, mientras que en situaciones de ira se prefiere ritmos fuertes o rápidos. Esto permite ver el sentido catártico que se le da a la música donde esta no se utiliza como una herramienta para contrarrestar la emoción sino como un mecanismo que le permita fluir y en algunos casos tener un mejor entendimiento de esta.

En Dean se encontró que durante un fuerte episodio depresivo hubo una interrupción en la escucha de música, posterior a este se dio un intento de suicidio. Esto quizás, podría interpretarse como la música permite la externalización de emociones, aspecto que resulta crucial en procesos terapéuticos.

En tanto, para la categoría de “Emociones”, resulta bastante relevante el movimiento emocional para la investigación, siendo aquello que se busca transmitir o interiorizar. La búsqueda musical se realiza ya con un deseo cuyo significado puede ser desconocido para el sujeto pues más allá del procesamiento emocional al que la música conlleva, puede haber elementos que resultan crípticos y solo mediante un proceso analítico a mayor profundidad se puede descifrar el verdadero significado de este deseo. Tal como se encontró, este puede darse como parte de una

búsqueda identitaria, un proceso catártico o de autorreconocimiento. Posiblemente la música llegue para suplir algo que se siente perdido o también para funcionar como refugio ante las emociones confinando estas en algo externo. Tal y como lo expresa MacGregor (1989) si bien es difícil confrontar esas manifestaciones de las perturbaciones mentales, se vuelve un poco más sencillo cuando estas se encuentran externas al sujeto.

Particularmente se encontró que la música permite el no desconocerse en momentos donde se presentan emociones negativas como lo son la tristeza, melancolía, ideas de minusvalía, sensación de vacío, nostalgia, desesperación, ira, sensación de pérdida de control y desesperanza. Indiferentemente a que la música que se escucha en ese momento sea triste, lleva a quienes la escuchan a encontrar sensaciones positivas. Podría decir que se encuentra un goce en lo negativo, pero tal y como se ha dicho antes, este es solo posible mediante lo que la música o el arte en general permite, de otra forma y si estas emociones o sensaciones se presentara como parte del mundo real, serian sencillamente intolerables.

En resumen, se encuentra que cuando la escucha de estos géneros musicales está orientada por emociones se da en orden de emoción, búsqueda musical y nueva emoción posterior a la escucha, momento que para el proceso catártico debería darse siguiendo el modelo ya mencionado de percepción, emoción, pensamiento consciente y de manera simultánea repercusiones inconscientes y por último reacción. Siendo esta última absolutamente particular al proceso de cada sujeto de forma que no existe un resultado absoluto o determinado.

Si bien es también posible encontrar que la música sea la que produce la emoción en primera instancia, este proceso no se ve determinante a largo plazo sino más bien como algo momentáneo y cuyas repercusiones en aspectos perceptivos de la realidad son limitados. Además, esta vía encuentra diferentes contradicciones como la propuesta por Vygotsky donde el

efecto del arte no se produce solamente por empatía (*Einfühlung*) o el contagio de la emoción transmitida en ese momento por la pieza musical ya que esta respuesta despoja la ser humano de características fundamentales para su comportamiento.

Por último, para la categoría “Rock y metal”, es posible encontrar que estos géneros musicales facilitan una percepción particular de la realidad y por lo tanto una manera diferencial de entender lo emocional puesto que este proceso hace uso de los elementos que el sujeto se permite distinguir y entender. Sin embargo, se encuentra una divergencia al momento de considerar si la música repercute en la personalidad o viceversa. Para esto es posible tener en cuenta lo dicho por Vygotsky:

La música en sí está aislada de nuestro comportamiento cotidiano; no nos impulsa a hacer nada, solo crea un vago y formidable deseo de ciertas acciones; abre el camino para que broten las poderosas fuerzas que se esconden en nuestro interior; actúa como un terremoto que sacara a relucir estratos desconocidos y ocultos en nosotros. (2013, p.236)

Es con esto posible decir que la música por sí misma no induce sentimientos en las personas, sin embargo, permite el flujo de estos, es como una llave que permite abrir la puerta hacia aquello que se conserva en la psique humana tanto consciente como inconscientemente.

Más aun, estos aspectos se encuentran fuertemente entrelazados para los participantes quienes consideran que el rock y metal tienen una mayor repercusión en los procesos identitarios, elemento que se ve reforzado con la carga ideológica que se les da a estos géneros donde convergen aspectos de protesta, sátira y rebeldía. Algunos de los participantes expresan que resulta interesante que haya mensajes específicos que se forman alrededor de la banda.

La conformación de estos géneros musicales como aquello diferente a lo que se ha establecido socialmente puede conectarse con la idea propuesta por Zuleta (2020) donde es el arte aquello que le proporciona al sujeto un espacio para expresar aquello que lo constituye psíquicamente y así mismo le otorga un tiquete mediante el cual es posible tolerar la existencia.

La cultura que propone el rock y el metal le permiten al sujeto no sentirse perdido o solo, la conformación de grupos alrededor de identidades creadas por el arte permite crear esa sensación de “solidaridad emocional” que propone Ferrer (2016).

En conclusión, es posible decir que estos géneros musicales (ni ningún otro) son inherentemente buenos o malos sino tal como diría Vygotsky, el arte es como un cuchillo que posee potencial para el bien o para el mal, todo depende de la tarea que se le otorgue (2013).

Conclusiones.

Para los sujetos partícipes de este proceso de investigación, se encontró que es posible establecer una relación entre la música, particularmente rock y metal, y la depresión. Esta misma se da en una forma bidireccional donde, en primer lugar, la escucha tiene repercusiones en la psique, evocando emociones, recuerdos o sensaciones. Posteriormente, fue posible observar cómo los sujetos realizan un ejercicio analítico sobre lo anteriormente mencionado que finaliza en un proceso catártico cuyas implicaciones pueden ser somáticas o fisiológicas. La música les ha permitido identificar, reconocer y trabajar sobre emociones negativas o afectos depresivos de forma que estos no resulten exageradamente disruptivos y las implicaciones de estos en su cotidianidad no tengan un impacto excesivamente negativo.

Como un rasgo particular, se encontró que los participantes no pretenden escapar por medio de la música a aquello que les resulta incómodo o disruptivo, sino por el contrario

adentrarse en dichas emociones o pensamientos de forma que puedan desarrollar cierto nivel de comprensión sobre ello.

Así mismo, el adentrarse en estos géneros les ha otorgado una perspectiva particular y un nuevo abanico de opciones sobre como comprender y enfrentar la realidad. Elementos como la rebeldía fueron percibidos en algunos participantes, así mismo como el adoptar elementos como la vestimenta de la cultura del rock y metal.

En tanto a la otra dirección de relación entre la música y quien escucha, los sujetos no modifican activamente la música, pero si le otorgan significados particulares a su propia percepción haciendo que la escucha de una misma canción se torne diferente para cada sujeto debido a la carga que él ha puesto ahí. Es por este motivo que resulta imposible dar un resultado que sea posible generalizar pues cada persona escucha, piensa y siendo de forma diferente la música.

Sin embargo, no es posible establecer una relación causal, es decir que no es la depresión la causa de la escucha en particular de rock y metal ni viceversa, para los sujetos del estudio resulta ser más bien un caso fortuito donde el acercamiento a estos géneros musicales se da a una temprana edad y por medio de miembros de sus familias, particularmente hermanos en 3 participantes mientras que para otro de ellos se da gracias a amigos.

De igual forma, es posible establecer que las vivencias tempranas de los participantes durante periodos de niñez y juventud se presentan como detonantes de los trastornos depresivos, sin embargo la escucha de estos géneros musicales se da como un fenómeno no relacionado a los aspectos detonantes de la depresión, aunque el sentido los participantes han otorgado al contenido musical, tanto rítmico como armónico y lírico encuentra una relación con el sentido

que ellos le han otorgado a la música cargando en esta sus emociones, a la vez que esta también otorga sentido a su contenido psíquico.

Ya con esto, es posible considerar que la música, para estos participantes, ha tenido un efecto terapéutico que no le es inherente puesto que este proceso se ve cargado de las particularidades pertenecientes a cada uno de los sujetos, la interpretación de esta se ve elaborada por las vivencias y así mismo, determinada por la capacidad de entendimiento y apreciación de cada uno, esta tiene repercusiones en la percepción y representación de la vida. Para algunos casos sirve como herramienta que ayuda a entender las emociones presentes en un cuadro depresivo, en otros, para perpetuar dichas sensaciones pues estas dan cierto nivel de confort para ellos.

Posiblemente el rock y metal al tratar temas considerados como tabú con tanta libertad permite la construcción de una realidad diferencial en quienes escuchan estos géneros. Sin embargo, este proceso puede darse en todas las personas y con todos los géneros musicales, pero, para tener una medida de las repercusiones es necesario realizar un análisis de forma individual el cual considere las características que construyen a cada sujeto y su relación con la música.

Referencias.

- Andreu, J. (2001). Las técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada. Centro Estudios Andaluces. <https://perio.unlp.edu.ar/tif/wp-content/uploads/2021/04/S200103-Las-tecnicas-de-Analisis-de-Contenido-Una-revision-actualizada.pdf>
- Ávila, A. (1990). Psicodinámica de la depresión. *Anales de psicología*, 37-58. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/28131/27241>
- Bardin, L. (1996). Análisis de contenido. Madrid: Grefol S.A.
- Casado-Pérez, M. (2016). Evolución de la simbología utilizada en la comunicación publicitaria: Del hard rock al metal y su relación con el entorno social [Tesis de doctorado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/16976/Tesis1046-160523.pdf?sequence=1>
- Creswell, J. W. (sf). Diseñando un estudio cualitativo. En Investigación Cualitativa y Diseño Investigativo, selección entre cinco tradiciones (pp. 16 - 20). Recuperado de <https://academia.utp.edu.co/seminario-investigacion-II/files/2017/08/INVESTIGACION-CUALITATIVACreswell.pdf>
- Corbetta, P. (2003). La entrevista cualitativa. En Metodología y técnicas de investigación social. (pp. 368 - 397). McGRAW-HILL.
- Ferrer, R. (2016). Psicoanálisis y Música. Una sinfonía inacabada. *Temas de Psicoanálisis*, 12. Recuperado el 16 de Febrero de 2023, de <https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2017/05/R.-Ferrer.-Psicoanalisis-y-Musica.-PDF2.pdf>

- Freud, S. (1992). El delirio y los sueños en la “Gradiva” de W. Jensen. Obras Completas Volumen IX (pp. 1-77) Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1992). La moral sexual «cultural» y la nerviosidad moderna. Obras Completas Volumen IX (pp. 159-202) Buenos Aires, Argentina: Amorrortu Editores.
- Gallegos-Pérez, K (2004). Al estilo de vida metalero: resistencia cultural urbana en Quito. *Iconos Revista de Ciencias Sociales*, 18 (1), pp. 24-32.
<https://www.redalyc.org/pdf/509/50901804.pdf>
- Gómez-Arbeláez, M., J. y Patiño, C., D. (s.f). “Compartimos lo que pensamos” Narrativas identitarias en torno a los valores de la cultura Metal. Archivo digital.
<https://bibliotecadigital.usb.edu.co/server/api/core/bitstreams/bb43c1ef-2465-4a66-92d8-731485d33578/content>
- Hammer, D., & Wildavsky, A. (1990). La entrevista semi-estructurada de final abierto. Aproximación a una guía operativa. *Historia y Fuente Oral*, 4, 23–61.
Recuperado el 31 de Enero de 2023, de <http://www.jstor.org/stable/27753290>
- Klein, E. (2008). Amor, culpa y reparación. AMOR, CULPA Y REPARACION y otros trabajos (pp. 310-345) México D.F., México: Paidós.
- Lacourse, E., Claes, M. & Villeneuve, M. Heavy Metal Music and Adolescent Suicidal Risk. *Journal of Youth and Adolescence* 30, 321–332 (2001). Recuperado el 31 de Enero de 2023, de <https://doi.org/10.1023/A:1010492128537>
- López, R. (2021). *El concepto de identidad desde la perspectiva psicoanalítica*. Sección Clínica de Madrid (Nucep). Estudiar psicoanálisis en Madrid España. <https://nucep.com/publicaciones/concepto-identidad-desde-la-perspectiva-psicoanalitica/>

- MacGregor, J. (1989). *The discovery of the art of insane*. New Jersey, United States: Princeton University Press.
- Maldonado, L. V., Burgos, L. N., Almonacid, C. A. y Camargo, I. M. (2009). Representaciones sociales hacia la cultura del metal de un grupo de “metaleros” de Bogotá. *Diversitas: Perspectivas En Psicología*, 5 (1), pp. 111–124.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982009000100010
- Martin, G., Clarke, M., Pearce, C., 1993. Adolescent suicide - music preference as an indicator of vulnerability. *J. Am. Acad. Child Psychiatry* 32, 530–535. Recuperado el 31 de Enero de 2023, de <https://doi.org/10.1097/00004583-199305000-00007>.
- Miranda, D. y Claes, M. (2007) Musical preferences and depression in adolescence, *International Journal of Adolescence and Youth*, 13:4, 285-309, Recuperado el 18 de Febrero de 2023, de DOI: [10.1080/02673843.2007.9747981](https://doi.org/10.1080/02673843.2007.9747981)
- Miranda, D. y Claes, M. (2008) Personality Traits, Music Preferences and Depression in Adolescence, *International Journal of Adolescence and Youth*, 14:3, 277-298, Recuperado el 18 de Febrero de 2023, de DOI: [10.1080/02673843.2008.9748008](https://doi.org/10.1080/02673843.2008.9748008)
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Realitas, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1 (2), 34-38.
- Paidós. (2004). *Diccionario de psicoanálisis* (1ª ed. 6ª reimp)
- Patiño-Gaviria, C., Estefan-Upegüi, O. y Echavarría, I. (2005). La Identidad Metalera: Una vivencia emocional. *Informes psicológicos*, No. 7, 39-55
- Quintero, R. (2020). La música y mi depresión: Mirada introspectiva de mi relación con el repertorio, desde mi condición (trastorno depresivo recurrente) [Tesis de pregrado,

- Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio de la Pontificia Universidad Javeriana.
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/47250>
- Recours, R., Aussaguel, F. & Trujillo, N. Metal Music and Mental Health in France. *Cult Med Psychiatry* **33**, 473–488 (2009). Recuperado el 17 de Febrero de 2023, de
<https://doi.org/10.1007/s11013-009-9138-2>
- Stratton, V. y Zalanowski, A. (1997). The Relationship Between Characteristic Moods and Most Commonly Listened to Types of Music, *Journal of Music Therapy*, Volume 34 (pp 129–140). Recuperado el 16 de Febrero de 2023, de <https://doi.org/10.1093/jmt/34.2.129>
- Taylor, S. J. y Bogdan, R. (1984). El trabajo con los datos, análisis de los datos en la investigación cualitativa. En *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (pp. 152 - 176). Ediciones Paidós Ibérica.
- Vázquez Carmona, A. (2019). La Contracultura: El rock como protesta política. *El Artista*, (16). <https://www.redalyc.org/journal/874/87459435009/>
- Vygotsky, L. (2013). Psicología del Arte. Paidós. Recuperado el 2 de diciembre de 2024, de <https://dokumen.pub/psicologia-del-arte-spanish-edition-9788449329340.html>
- Wass, H., Miller, M. D., & Redditt, C. A. (1991). Adolescents and Destructive Themes in Rock Music: A Follow-Up. *OMEGA - Journal of Death and Dying*, 23(3), 199–206.
 Recuperado el 31 de Enero de 2023, de <https://doi.org/10.2190/Y3JM-XBWH-2L7H-0680>
- Zuleta, E. (2020), *Arte y Filosofía: invitación a la búsqueda*, Bogotá, Colombia: Editorial Planeta.

Anexos

Anexo A. Transcripción entrevista Andrea.

E: Nos encontramos con la participante número 1 para la entrevista del trabajo de grado referente a música y depresión. Bueno, dentro de las primeras preguntas tenemos. ¿Qué edad tienes?

P: 24 años

E: ¿hace cuanto tiempo escuchas rock, metal?

P: uy desde muy pequeña tipo 7 años por mis hermanos

E: cuéntame. ¿Qué tipos de canciones escuchabas?

P: pues yo inicié escuchando cuando era muy chiquita como tipo rock alternativo porque a mi hermano le gustaba mucho entonces la siempre tenía como un mp3 y poníamos música de ese tipo, él siempre me ponía la música en el mp3 y yo la escuchaba y ahí empecé por ese gusto. Luego ya empecé a escuchar música mas pesada como más tipo metal, pero un poquito mas deprimente y luego si como rocksito, pero más triste, más melancólico.

E: ¿Cuáles son tus bandas o canciones preferidas?

P: bandas preferidas... me gusta tool, me gusta Korn, nothing but thieves me gusta bastante y ya, las canciones no me acuerdo mucho ahorita

E: de pronto una canción en particular como algo que de pronto que tu la escuches y te sientas proyectada o representada en esa canción o sea como que resuene

P: oh dios mío... ehh... las de lana del rey no es rock, pero es como más o menos, pero es como más triste, melancólico. Tipo shades of cool, esa, esa es buena.

E: cuéntame un poquito que sucede con esta canción, que emociones de pronto despierta. ¿qué pasa?

P: o sea habla como... vive como en sombras, que la persona vive en sombras, como representan a la mujer, creo que me identifico, como alguien mas misterioso, no tan sexualizado como tal y más emotivo, más emocional, mas... siento que me conecto mas por esa razón, siento que soy muy emocional en muchos sentidos, o sentimental podría decir.

E: es decir que este tipo de música resuena con tu emotividad

P: si, con la melancolía diría yo, porque toda la música que escucho, la gran mayoría es mas lenta, triste, son rocksitos así y cuando estoy dispuesta a hacer algo mas fuerte o algo así ya empiezo a escuchar algo mas pesado, digamos, necesito que algo me impulse empiezo a escuchar metal mas fuerte, necesito como superarme en algo, metal o rock o algo, algo que me despierte

E: cuéntame un poquito, ya teniendo en cuenta eso. ¿Qué representan esos géneros musicales en tu vida?

P: ay, yo diría que todo porque depende de la emoción del día tengo un género. O sea, si me despierto usualmente escucho como un rocksito más alternativo, más alegre, pero ya cuando estoy mas sola, mas conectada conmigo misma, ya es como un genero que representa digamos que necesito mas tranquilidad, mas paz, entonces si es algo como más melancólico, más suave y también incluso aunque no este triste me siento triste, no sé, porque me gusta sentirme como triste, irónicamente me gusta sentirme triste, me gusta sentirme como tranquila, calmada, como... si, esa sensación

E: cuéntame. ¿Qué es para ti sentirse triste?

P: sentirme triste... pues yo creo que hay una diferencia entre que quiera sentirme triste a que realmente este triste, yo creo que querer sentirme triste es mas querer como sentir nostalgia o recuerdos de algo que haya en un momento generado tristeza en mi ser, entonces empiezo como a conectar la música con la sensación que siento en esos momentos, entonces con la música cuando la escucho melancólica, triste, recuerdo cómo me siento cuando estoy triste, cuando estoy triste me siento como que todo esta en silencio, que algo duele, que no estoy activa sino que estoy mas pasiva, mas, todo es mas lento cuando estoy triste. O sea, yo no me desespero o no me acelero cuando estoy triste, la mayoría de gente llora y esta como desesperada, como alterada, yo siempre cuando estoy triste estoy como mas apagada, como mas lenta, como pensando mas en lo que está sucediendo, así me siento yo.

E: ¿Cómo relaciones estas emociones o sentimientos con la depresión? O me podrías contar un poquito como ha sido tu experiencia con la depresión

P: yo creo que lo relaciono en la sensación de que todo es mas lento, mas apagado como te digo porque cuando tengo depresión si que no tengo ganas de nada y usualmente soy muy activa o muy hiperactiva, pero cuando tengo depresión soy más de que no tengo ganas de hacer lo que normalmente tendría ganas de hacerlo, o sea de pararme, bañarme, arreglarme, hacer las cosas que tengo que hacer porque me gusta organizar mi día, me gusta ser activa, o sea, detesto como quedarme quieta y no hacer nada no me gusta, pero cuando tengo depresión es todo lo contrario, detesto, o sea, no puedo, no es que lo deteste sino que no puedo, no puedo levantarme, no puedo hacer algo y siento todo más lento, todo melancólico como una canción suave, triste, como algo así suave, despacio, todo se presenta en forma más lenta, más monótonos, no tienen algo que surja nuevo sino que todo va mas lento, todo se mantiene como en una misma vibración, como

en una misma frecuencia, como en la música cuando es suave, cuando es lenta es una misma frecuencia, así lo siento yo.

E: quiero que recuerdes dos cosas. ¿Cuándo fue tu último episodio depresivo y cual ha sido el mas fuerte? Y quiero que me cuentes un poquito sobre ambos. ¿Cómo fue esa experiencia? ¿Qué paso en esos momentos?

P: pues yo el ultimo que tuve fue porque normalmente me gusta hacer deporte y soy activa y me lesione y tuve que a fuerzas estar como mas tiempo en cama, mas tiempo quieta y también tenía que... como, quería hacer algo porque como ya había terminado las materias, no estaba mirando nada en la universidad, entonces siento que no me sentía ocupada, solo tenia como que trabajar tantas horas en la tarde y ya, entonces estaba muy quieta, muy encerrada y entonces me empezó a dar esa sensación de que no, no me sentía suficiente, empecé a cuestionarme todo en mi vida, en lo que hacía, empecé a tener, aparte de depresión, empecé, o sea, tenia espacios en donde me sentía que no quería hacer absolutamente nada, ni pararme. Pero luego tenia momentos en que me daba ansiedad por comer y siempre he tenido como una muy mala relación con la comida pues que estoy tratando y siempre he tratado como esa parte principal en mí, entonces siempre ha sido como que he estado muy envuelta en trastornos alimenticios, si no tengo uno tengo otro así, o tengo tipo inicios de anorexia, empiezo luego como a tener como inicios de querer comer muchísimo, entonces como, siempre he estado en esas, en esas facetas. Entonces cuando me dio depresión empecé con tener como tipos de... o sea, no inicios, tuve bulimia full totalmente porque me daba la ansiedad de comer y luego me sentía como horrible, muy llena y como que el cuerpo no esta acostumbrado a comer mucho y así, sentía como que necesitaba llenar vacíos y lo hacia como repetidas veces y era como que estaba desesperada entonces comía mucho, me sentía maluca y pues claro, el cuerpo no aceptaba eso y regresaba todo, entonces era esa sensación y

luego tenia otra vez necesidades de hacer eso y no era como nutrirme, alimentarme o lo normal que uno hace como ya comer lo que es sino como algo de que yo estaba desesperada o estaba así como llenando cosas, entonces también la depresión que me dio últimamente fue así, pero la más dura que me ha dado creo que fue cuando vivía con mis padres y en ese momento no es que no hiciera nada sino que viví una depresión que la acople a mis días, o sea, no fue que deje de hacer las cosas porque pues tenia que estudiar, tenia actividades que hacer pero acople como la depresión a mis días, sentía esa sensación todo el tiempo, sentía la tristeza, sentía como esa abrumacion, el no tener control sobre ciertas cosas, eso creo que me daba más desesperación, o sea, porque tenia como problemas familiares que eran muy fuertes y yo no tenía control absoluto de ello, no podía hacer nada, o sea, eran cosas que eran así porque habían problemas mas fuertes en mi casa, habían cosa que no podía controlar, y el vivir con ellos y presenciar diariamente problemas, conflictos, era como tan sofocante para mí y vivía, yo siento que vivía en una depresión constante, entonces estaba deprimida todo el tiempo, obviamente había días que me distraía, estaba, trataba de estar feliz pero tenia como picos de euforia y luego otra vez caía, entonces yo diría que esa fue la peor que tenia como unos 17, 18, por ahí

E: quiero que me hables un poquito sobre esa sensación del vacío ¿Qué es una sensación de vacío? ¿Cómo es eso?

P: veras, lo que yo creo que la sensación de vacío es que nada de lo que haces en el día o nada de lo que representa tu vida para ti es suficiente, sino que siempre sientes que te falta algo más, entonces dices “es que esto me falta, es que hay algo que no me siento conforme” y buscas y buscas y buscas por cualquier lado y no, o sea, no es suficiente, es como un, es como la necesidad de algo y no sabes que es, eso siento yo.

E: volviendo un poquito sobre el tema de la música ¿crees que exista una relación entre la música y la depresión? Lo que tu has vivido con ese sentimiento de vacío ¿crees que hay una especie de interacción entre ello?

P: pues yo lo que he notado como con frecuencia en mi es que dependiendo del estado de ánimo, del estado en el que estoy, empiezo a tener ciertas preferencias, entonces realmente cuando estoy muy deprimida no me pongo a escuchar música que una salsa, algo que me active, algo que me ponga super feliz, no, o sea cuando estoy muy deprimida solamente quiero algo suave, algo que vaya acorde con la sensación o como me estoy sintiendo en el momento, entonces cuando estoy muy triste empiezo a poner como unas bandas digamos como tipo... como... mas lentas, mas suaves, mas tristes, algo que vaya acorde con la sensación, que estoy... con la emoción y con mi estado

E: cual es una canción o una banda que tu digas lenta, suave... triste

P: a ver este... como te decía me gusta mucho por ejemplo el progresivo, entonces yo creo que el progresivo es bastante lento, suave, como tipo tool, como tipo porcupine tree, siento que esas son como bien para sentirme en el momento acorde.

E: ok. ¿crees que este tipo de música te ha ayudado a sobre llevar estos episodios depresivos, pensamientos depresivos?

P: yo creo que si porque a pesar de que van acorde a como te sientes, siento que, si logras como una conexión, o sea, logras... o sea no te desconoces ¿si me entiendes? O sea, no te pierdes sino que sientes la sensación de la música, te relajas, son tus gustos, es algo que te gusta a ti escuchar esa música, entonces encuentra realmente un gusto en ello a pesar de que va con la sensación del momento: tristeza, melancolía, igual es algo que te gusta escuchar, es algo que le da como un

poquito de sentido a la sensación de vacío, yo creo que es por esa razón que uno empieza...

como a pesar de que es música triste y todo pero pues esta en tus gustos, es lo que te representa en ese momento diría yo, y yo creo que eso ayuda a no desconocerse de sí mismo sino que encuentras un pedacito de ti en ello.

E: me podrías extender un poquito esa ultima idea “encontrar un pedacito de ti en ello” cuéntame un poquito sobre eso

P: yo creo que siempre, como seres humanos, nos identificamos en muchas cosas y yo creo que el encontrarse, como encontrar una parte de ti en algo, sobre todo en algo que es arte o algo que... creo que sería mas el decir que te encuentras o te identificas con la canción, con la letra o identificas que te gusta porque estas sintiendo algo similar entonces encuentra algo de ti en esa música, algo de lo que quieres encontrar que no lo encuentras en alguien mas sino que en un gusto o en una obra de arte, puede ser una pintura , pero en este caso seria la canción, la música.

E: no querría hacer la inferencia, pero dime ¿Qué tan importante consideras la música? Pese a que ya lo hemos dicho, de pronto puede sonar redundante la pregunta pero que tan importante resulta ser para ti

P: a ver, uy es que yo creo que desde que me despierto, para mi es muy importante tanto porque pues se de música, por ese lado creo que logras entenderla mas y logras como apreciar más intrínsecamente, o sea, apreciar mas como tal la melodía, la composición, o sea desde la escala, desde todo lo que significa hasta la composición musical, creo que la aprecio muchísimo porque la entiendo y la hago parte de mi vida, entonces desde que me despierto escucho música, entonces la hago parte de mi día dependiendo de que emociones entonces si es muy importante para mí, todo el día estoy cantando, desde que, ah incluso cuando tengo que salir digamos a

hacer algo, una vuelta digamos al centro o a hacer algo, no puedo estar sin música, desde que me monto en la moto también voy con música obviamente como mas suavecito pero voy con música a todo lado. Yo creo que si es bastante importante para mi porque la incluyo en todo mi día y desata emociones, bastantes emociones, me da paz, me da tranquilidad, me da felicidad.

E: dentro de lo que hablaste tocaste un punto muy importante que me lleva a preguntarte.

Cuando tu escuchas una pieza musical, dependiendo de la situación, de la emoción. ¿Qué prima para ti? El reconocimiento de la melodía, la armonía, de la letra. ¿Qué tiene como más peso?

P: yo creo que para mí más peso tiene, o sea seria la letra, pero yo creo que más es la melodía o sea ¿Qué melodía tiene? Es una melodía triste, porque hay muchas canciones que tu las escuchas, digamos son en ingles y no las entiendes al inicio, pero tiene una melodía alegre y tu dices “es alegre, me pone alegre” pero vas luego a traducir la canción, la letra y es algo supremamente triste, o sea, eso pasa con muchos artistas, que ponen letras tristes en una melodía feliz, alegre, algo mas movido, pero yo diría que la melodía tiene como totalmente, prima ahí porque eso es como la frecuencia triste o la frecuencia alegre, o las tonalidades, lo que le da como la intención a la canción, lo que hace que te conectes. Luego también esta la letra, pero yo creo que prima la melodía

E: ¿cómo ha sido para la ti la forma en que la música, en sus diferentes estructuras que la componen, te ha ayudado, o no, en los momentos depresivos? ¿tu que buscas, que consigues? ¿Cómo es eso?

P: yo creo que inconscientemente uno como tal intenta conectar, hay personas que buscan que la música los saque de ese estado emocional, o sea, pero yo creo que personalmente no soy así, yo siento como que mas busco identificarme, busco conectar, busco que al identificarme también le

encuentro como sentido a mi emoción porque a la larga trato de que lo que estoy viviendo no sea siempre una tortura para mí, sino que sobrellevar la situación, o sea, sobrellevar si estoy en estado de depresión, aunque no tenga ganas de nada pero yo sé que en algún momento salgo de ahí, en algún momento tengo como la esperanza de que todo va a mejorar o voy a tener luego las ganas que no tengo ahora de hacer las cosas

E: de pronto quiero, respecto a algo que dijiste, y es que independientemente, o sea si no se acompañara con música la emoción. ¿para ti representaría que esta emoción carece de algún sentido? No se si me equivoque o lo malinterprete

P: no es como tal que carezca de sentido porque igual lo vivo, lo estoy presenciando, pero creo que también me ayuda a sobre llevarlo y me ayuda a identificarme con ello y es como lo que me nace hacer en ese momento, es como un acompañamiento diría yo

E: es decir que la música funciona como un ejercicio de auto reconocimiento por así decirlo

P: exacto, si, tal cual

E: me podrías comentar sobre un caso como mas puntual en el cual la música haya inducido una especie de estado... te haya halado para abajo o te haya ayudado en un momento de depresión

P: hubo un momento en el que me sentía horrible, bueno, me habían sucedido muchas cosas, estaba viviendo sola, recuerdo esa vez, pero vivía sola sola sola, vivía en un aparta estudio completamente sola y era como muy fácil como que a veces me sintiera triste, estaba pasando como por momentos en donde me sentía como muy mal con mis decisiones, con lo que estaba sucediendo en mi vida y ese día me acuerdo que estaba solita y empecé a llorar muchísimo, pero en ese momento no sentí tristeza, melancolía sino tristeza tipo desesperación, tipo ira y yo no me acuerdo precisamente que canción puse pero era una canción como tipo metal fuerte como tipo

algunas de esta banda que toca la canción de psychosocial -slipknot- como a ese estilo, como más fuerte y quería como llorar con esas canciones pero no llorar de tristeza sino un llorar de cansancio, de soltar todo, de sacar todo con fuerza, esa sensación. Me acuerdo que puse la música y me puse a escucharla muy fuerte y sentía como la batería, como la sensación de algo duro en mi cerebro como el tatatata, algo que me despierte ¿si me entiendes? Y estaba muy como que quería sentir la sensación de que estaba con ira, pero no necesariamente furiosa sino como que quería sacarlo, quería sacarlo todo lo que estaba sintiendo, estaba cansada. Y yo creo que en ese momento sentí como que la música fue como no sé, lo presencie tanto, fue como -un catalizador- exacto -ese filtro que te ayudo- exacto como que necesitaba algo que me guiara por lo que quería hacer ¿sí?... sí, un catalizador

E: de pronto un pensamiento más, algo que quieras agregar al respecto, una especie de reflexión sobre la música y como a grandes rasgos como tú ves esa relación

P: yo creo que a grandes rasgos uno si puede identificar bastante, sobre todo socialmente uno se da cuenta que la mayoría de gente que escucha ciertas bandas, rock, metal, si ven las cosas de una forma mas profunda porque no ven la música como solo cuando quiero bailar, sino que la miran mas a profundidad y se conectan con las emociones que te genera la melodía como tal, entonces le llega como mas a la profundidad, la analizan mas y por eso dicen, he notado, mucho socialmente que mas que todo el metal, el rock tienen como su ideología o como decirlo, es como estructural, algo mas profundo, la gente envuelve toda su personalidad todo su ser también en su gusto ¿si me hago entender?

E: o sea. ¿tu consideras que este tipo de música modifica tu percepción de la realidad?

P: no la modifica, sino que se identifica

E: tiene una apreciación diferente

P: aja

E: me permite tener unos lentes mediante los cuales puedo ver algo diferente, entenderlo de forma diferente

P: aja, exacto, mas que todo entenderlo de forma diferente, o sea creo que aprecia mas las cosas de forma distinta como mas conectarse, como algo mas sublime, mas personal, mas intimo y ya la música ya la hacen parte de su personalidad de su percepción del día a día como tal, o sea, tu miras la mayoría de gente que su personalidad es basada en sus gustos, pues eso sucede casi en todos los géneros pero en el metal es más, es como más profundo, es más conexión, es más basan sus gustos, su personalidad, lo que piensan lo que consideran, o sea, el arte, la poesía que escuchan, le dan como el sentido y basan eso como en su día a día como tal ¿si me hago entender? Creo que es eso, es como que el metal, el rock le dan como más una personalidad, escuchar la música viene acompañado de que tu personalidad se ve influenciada también por ello

E: ¿y tu te has visto dentro de esa mecánica?

P: ah si claro, si definitivamente, o sea, yo creo que todos. Obviamente uno ya va como después forjando su personalidad, sus ideas y todo, pero el rock y el metal influyen muchísimo en todo, en tu desarrollo de personalidad

E: ¿consideras entonces que para ti particularmente existe un punto de inflexión en el cual el metal te genera un nuevo paradigma, un nuevo estilo de vida, una nueva forma de ver el mundo?

P: si, muchísimo, lo he visto muchas veces en mi y en otras personas porque pues en el metal uno empieza a tener amistades similares a ti, entonces tu círculo social se vuelve un círculo

social con tus mismos gustos, tu misma perspectiva de ver las cosas, entonces siento que si influye muchísimo tanto a tu crecimiento personal a como ves la vida, a la emotividad que le das a tal suceso o tal apreciación o como tu lo vuelves como algo mas profundo, por ejemplo en el rock progresivo también es algo muy profundo o por ejemplo en ciertos tipos de metal también tu miras que la música tiene protesta, tiene sátira, tiene dolor, sufrimiento, o sea, lo materializa muchísimo en una canción y con eso tu te identificas y ves como esa profundidad que tiene tanto la composición como el ser humano como tal empieza a desatar sus emociones en una obra de arte entonces eso hace identificarte con una música.

E: creo que de momento seria todo por ahora, muchas gracias.

P: con gusto.

Anexo B. Transcripción entrevista Benjamín

E: comencemos. ¿Qué edad tienes?

P: tengo 26 años

E: listo. ¿Tú a que te dedicas en este momento, que haces?

P: en este momento estudio y trabajo

E: perfecto. Quiero que me cuentes un poquito hace cuanto tiempo tu escuchas rock o metal

P: aproximado unos 12 años más o menos

E: ¿cómo fue tu acercamiento a estos géneros musicales, que te llevo a escucharlos?

P: siempre me ha gustado la música, recuerdo que algunos familiares escuchaban rock y bueno, cuando yo era niño la verdad no me interesaba eso, pero como que crecí con un poco de ese ambiente, ya cuando fui creciendo y me comencé a interesar en estas cosas, fui indagando cada vez más y más hasta que conocí diferentes subgéneros musicales, entre ellos el rock y el metal

E: ok. De pronto de estos géneros cuáles son tus bandas o canciones... podemos comenzar por subgéneros. ¿Qué subgéneros del rock o metal son tus favoritos? Y posteriormente ¿Qué bandas o canciones son tus favoritas? Que sientas que tienes como una conexión especial

P: bueno pues, en el transcurso de los años han ido cambiando gustos, se han ido cambiando nichos. Respecto al rock, últimamente puedo decir que me gusta bastante el rock alternativo, ya rock nuevo tipo linkin park, audioslave, bandas del 2000 para acá. Y también me gusta el rock clásico, blue oyster cult... me encanta esa banda. Respecto al metal yo tengo un nicho más específico, más que todo escucho death metal y heavy metal.

E: ¿de pronto algunas bandas particulares a estos géneros?

P: bueno, respecto al heavy te puedo decir que escucho bastante a black Sabbath, y respecto al death metal escucho bastante... bueno, hay varias bandas ¿no? Las que más escucho podrían estar morbid ángel, orphest, cannibal corpse. También escucho trash metal, me gusta metallica, Slayer

E: ok. Quiero que me cuentes un poquito el que representan estos géneros musicales en tu vida, es decir ¿Qué posición toma la música y estos géneros dentro de lo que es tu diario vivir?

P: bueno, últimamente... bueno hace bastantes años de hecho. Al inicio, cuando era adolescente, unos 14 o 15 años, pues apenas estaba descubriendo este mundo entonces la música era parte de mi vida pero conforme fue pasando el tiempo, hoy en día veo la música, ese tipo de música que

escucho, como algo indispensable la verdad, todos los días escucho música, absolutamente todos los días así sea una canción, no me veo sin escuchar música o sin tener estos gustos, la verdad hasta este punto de mi vida no creo que pueda cambiar, ya es algo que es parte de mi forma de ser, no sé, tendría que suceder algo muy extraño para que cambie este gusto por ese tipo de música

E: es decir que. ¿este tipo de música ha forjado una identidad en ti?

P: si, totalmente... bueno, ha ayudado a forjarla porque hay muchas otras cosas, pero ha sido como uno de los pilares en mi identidad

E: y como ha sido ese proceso. ¿en qué te ha ayudado? ¿Qué te ha llevado a desarrollar ese gusto particular por esa música? En este momento te pregunto ¿Qué te genera, que te produce?

P: podría decir que en primera instancia libertad debido a que siempre he visto la sociedad como algo que se puede criticar ¿sí? En cambio, cuando empecé con esta música me di cuenta que todo el ambiente social estaba construido de una tal forma, entonces la gran mayoría de personas escuchaban algún tipo de música, se comportaban de tal forma, se vestían de tal forma. Cuando encontré este tipo de música miré que había alternativas ¿listo? Alternativas a cómo te construyes en esta sociedad. Claro que en este mundo pues también tenemos una estética particular y cosas por el estilo, pero es una alternativa a lo que te ofrece el mundo común y corriente, entonces en esa instancia me dio algo de libertad, libertad para escoger, para escoger mis gustos ¿sí? En varios aspectos

E: es el mecanismo que te permite tener el control sobre ciertas situaciones ¿verdad? Como para salir de ese status quo

P: exacto

E: ok. Nos vamos adentrar un poquito hacia el otro concepto que es. ¿cuéntame si has tenido experiencias respecto a la depresión? Sentimientos depresivos, sentimientos de tristeza, todo eso relacionado

P: bueno, si he tenido esas experiencias, más que todo a eso de los 17, 18 años, los años en los que todo se pone más difícil ¿verdad? En esos años si las tenía, tenía problemas aquí en la casa y eso también afectaba bastante, la música que escuchaba en ese entonces también afectaba bastante, por ejemplo, en ese entonces cuando recién conocí este mundo de esta música, del rock y el metal uno tiende a conocer los subgéneros más extremos, en ese entonces escuchaba mucho black metal y hay un subgénero del black metal que es el depressive suicidal black metal que es un subgénero que habla en sus letras totalmente de depresión, suicidio y cosas por el estilo. En esos tiempos que apenas estaba comenzando a escuchar metal extremo, me adentre un poco en esos subgéneros, eso no ayudaba mucho la verdad, recuerdo que, si influencia mucho a tener ciertos pensamientos, a tener una forma de comportarse. fueron esos años, más o menos hasta los 20 años, de ahí en adelante me acuerdo que en esos tiempos tenía un pensamiento muy cerrado acerca de la música. Después, no sé, simplemente, meditando un poco, decidí abrirme a un pensamiento un poco diferente, deje de escuchar ese subgénero en particular, totalmente, ya no lo escucho hace años, no porque lo critique sino porque ya no me llama mucho la atención esa temática y me abrí un poco más a otros subgéneros y otras maneras de pensar y después de eso ya no he tenido, o sea, experiencias así con la depresión y cosas por el estilo, creo que han sido experiencias más cotidianas ¿no? Cosas que le suceden a casi todo el mundo, pero así ciclos por varios meses con depresión y lo que tu mencionas, no lo he experimentado hace varios años

E: respecto a este periodo que me dices del depressive suicidal metal, cuéntame un poquito ¿tú que buscabas al escuchar este género? Al entender esas letras, los ritmos obviamente ¿Qué buscabas al escuchar este género?

P: la verdad era como un escape y a la vez algo de consuelo, se convirtió en eso porque aparte de que escuchaba esta música, conocía también personas que también les gustaba esta música... como te venia diciendo, conocí a personas a las que les gustaba la misma música y bueno, se formaron lazos de amistad, eso ayudo bastante, y de ahí ese estado depresivo ya era más que todo, ya no tenía que ver tanto con la música sino con problemas personales ¿no? De ahí los lazos de amistad ya fueron reforzando más que todo el gusto por la música, pero el estado emocional como tal ya era algo más personal que no tenía que ver tanto con el estilo de música que escuchaba

E: podríamos decir que el estado depresivo era causado por algo externo y la música no se ejecutaba ahí como una causa sino como el medio que te ayudaba a tramitar esas emociones

P: si, correcto, estoy de acuerdo con eso

E: quiero que me cuentes un poquito más, de pronto, hacia esa cotidianidad que tú me contabas, o sea, ya no has tenido episodios como tal de depresión , sino como algo que resulta más normal, más cotidiano. Quiero que me cuentes ahí, un poco, la música si te ha ayudado o como ha sido esa relación entre esto hoy en día

E: si, últimamente la música es como un canalizador para mis emociones, sea que me sienta triste o este feliz o este eufórico, la música es una muy buena forma de canalizar todo esto e inclusive esas emociones que tengo en algún sentido duplicarlas ¿si me entiende? Entonces es un buen

canalizador y últimamente la puedo utilizar para eso inclusive cuando quiero estar tranquilo hay ciertos subgéneros, cierta música que me gusta escuchar y me ayuda bastante.

E: quiero que me cuentes un poquito, sobre la música. ¿Qué tiene más peso? El contenido lírico, la armonía, el ritmo, la melodía

P: cuando comencé a escuchar metal, sobre todo, más que todo era el sonido, la armonía, el estilo del sonido, como sonaban los instrumentos, la rapidez, todo eso. En un principio fue todo eso lo que más me llamó la atención, ya con el pasar de los años empecé a ver... la mayoría de la música que escucho es en inglés ¿verdad? Y en el metal la mayoría es en inglés. Con el pasar de los años claro que me gusta bastante los sonidos, la velocidad, todo eso, pero también empezamos con muchos amigos empezamos a mirar las letras, empezamos a mirar el mensaje que querían transmitir ciertas bandas porque hay bandas que están muy bien armadas y muy bien formadas en este tipo de cosas que no solo transmiten un sonido sino que también quieren transmitir un mensaje concreto, a veces mensajes muy específicos y esto es muy interesante, el mundo de la música en ese sentido es muy complejo y hoy en día ya miro todo. Lo primero que se me viene pues, lo primero que se me viene a la mente cuando me gusta una banda es el sonido obviamente pero después de eso ya empezamos, ya empiezo a escuchar, a mirar sus letras, a mirar su puesta en escena, el estilo y dependiendo de eso sigo escuchando o no a una banda

E: quiero que me cuentes si de pronto recuerdas algún episodio particular en el que haya habido alguna sensación de depresión, algún episodio depresivo también puede ser y que tu recuerdes en tanto al contenido musical de alguna canción que tu escuchaste que te ayudo a tramitar ese momento

P: si, recuerdo que había una canción que escuchaba bastante, esa banda en específico la escucho, la escuchaba bastante, ya no la he escuchado hace años. Me gustaba porque había momentos así de depresión y el sonido de esta banda, las distorsiones que usaban en la guitarra y todo transmitían un sonido tan frio, esas letras eran poéticas, pero a la vez tan tristes, esta banda se llama coldworld y había varias canciones que me gustaba escuchar en esa época, una muy buena banda de hecho. Ese sonido me encantaba y esas letras también bastante.

E: me corregirás si me equivoco. Tu al momento en que has tenido estos episodios, estos sentimientos, estas emociones, lo que buscas en el contenido musical, más allá de algo que saque de ese estado, es como sentirte comprendido mediante la música

P: si, podríamos verlo parecido a eso, más que todo no buscaba que la música me saque de ese estado, sino que me buscaba adentrar en ese estado, acostumbrarme a ese estado en cierta medida, entonces no era un escape a mi depresión como tal, era más que todo como entenderla, entender mi depresión, adentrarme en ese mundo y hacerlo algo un poco más personal, es algo muy abstracto la verdad

E: creo que te entiendo, la música resulta ser ese elemento como de autoconocimiento en esos momentos en que quizás algo te desborda emocionalmente

P: correcto

E: entonces como para resumir lo anterior, entonces para ti la relación que existe entre la música y la depresión no es la música como un causal sino la música como un efecto que te ayuda a sobrellevar los episodios o las emociones negativas... quiero que me cuentes como el metal te ha ayudado a esa construcción o ese entendimiento de la realidad, no sé si me explico bien, es decir, la música nos permite, dentro de mi conjetura, la música hace que el ser humano entienda la

realidad de una forma diferente en tanto al contenido musical que escucha, quiero que me cuentes si para ti ha sido así o no ha sido de esa forma

P: totalmente, en un inicio fue la música y mi percepción de la realidad se fue construyendo poco a poco, fui cuestionando cosas que para la sociedad son pilares fundamentales como por ejemplo la moral y cosas más delicadas que la sociedad las tiene como algo que se debe tener como algo que deberíamos tener todos y no podría ser criticado, como un estandarte, el metal me ayudo a criticar ese tipo de cosas y a tener una visión un poco más amplia en ese sentido, de hecho el metal fue lo que inicio que yo criticara ese tipo de cosas, como el punto de partida, y debido a eso pues también, gracias al metal podría decir que me gusta la literatura ya que antes de escuchar música no me gustaba la literatura, pero gracias al metal empecé a leer varias cosas, filosofía, terror, muchos temas variados. Pero ahorita que me doy cuenta si, fue gracias a la música, la música fue un punto de partida para que investigue más cosas que me ayuden a ver la realidad de una cierta forma.

E: quizás ya para cerrar un poquito, quiero que me digas sobre esa interpretación que tú puedes darle a la música y la depresión, como funciona esa relación para ti, si existe o no existe incluso, podríamos decir que existe por lo que me has contado, pero quiero que me cuentes tú que entiendes de pronto en esa relación.

P: la relación de la música y la depresión ¿correcto? Si podemos ser un poco más específicos podemos relacionar el metal y la depresión. En mi circulo social desde hace años que empecé a escuchar metal si me di cuenta que en este círculo de este tipo de música hay una relación muy estrecha en la depresión, en sentimientos de tristeza, sentimientos de frustración y cosas por el estilo, con escuchar este tipo de música, eso más que todo lo veo en gente más joven y lo sigo viendo en gente más joven. Ya de unos 25, 24 para acá arriba me he dado cuenta que muchos de

mis amigos y conocidos hemos cambiado de pensamiento con respecto a eso, han sido muy pocos los que continúan con ese nicho, con ese cliché de que porque escuchas black metal o que porque escuchar tal subgénero del metal tienes que ser un poco retraído, antisocial y cosas por el estilo, son casos ya un poco más puntuales, pero si podría decir que en gente joven de sus 18, 19 años, la música metal, un poco el rock y estos sentimientos de tristeza depresión y todo esto si se ven un poco explotados y se ven muy canalizados en este tipo de música, respecto a otros subgéneros no podría dar una opinión más objetiva porque no tuve otros círculos sociales, no conozco muy bien otros círculos sociales digamos de electrónica o pop o cosas por el estilo entonces lo desconozco.

E: en lo que has experimentado en tus vivencias. ¿Por qué crees que se podría dar esa búsqueda particular? Que podría venir primero, si el sentimiento de tristeza te lleva a la búsqueda del metal o si la escucha del metal te conduce a esos sentimientos de tristeza. A tu consideración, en tu experiencia obviamente

P: pueden suceder los dos casos, pero en mi experiencia o en mi consideración, de lo que he visto, creo que los sentimientos de tristeza te llevan a la música metal y a la música que no está totalmente bien vista por la sociedad, porque generalmente eso es lo que yo viví y eso es lo que vivieron muchos de mis amigos, teníamos problemas, teníamos cosas por el estilo y en la adolescencia uno tiene actitudes muy rebeldes entonces uno busca canalizar esa rebeldía en algo entonces encontramos una música que no es muy bien vista por la sociedad, no es muy bien vista por nuestras familias y nos metemos de lleno a esa música debido a lo que sentíamos, entonces creo que es en ese sentido, primero vienen los sentimientos de tristeza de angustia y todo eso y el metal es una forma de canalizar todo eso.

E: me parece muy interesante porque de pronto es el repensar, tu bien lo dices, es la búsqueda de ese sentimiento de rebeldía, canalizarlo mediante algo y pues todo esto se ve configurado dentro del metal.

De momento no tengo alguna otra pregunta. ¿algo que a ti se te ocurra? Algún recuerdo algo más respecto al tema. Una reflexión, una apreciación

P: bueno, respecto al tema, los temas que tocamos fueron muy interesantes, creo que las preguntas abarcaron mucho contenido la verdad y decir más experiencias seria redundante, la verdad me parecieron muy interesantes las preguntas, fue una charla muy bacana, me sentí muy cómodo en toda esta charla porque no había hablado de este tema en este sentido, tocando detalles y en una forma más profunda, me gusto

Anexo C. Transcripción entrevista Cristina

E: Bueno, vamos a comenzar con la entrevista eh... primero que todo, ¿qué edad tienes?

P: 24.

E: Listo. Eh ¿Tú a qué te dedicas actualmente?

P: Eh trabajo en un call center.

E: Ok, perfecto. Quiero que me cuentes un poquito, ¿hace cuánto tiempo escuchas rock, metal, o pues, qué género que escuches, más o menos?

P: Eh... hace... espera, hago la cuenta... Por ahí 12 años

E: Listo. ¿Cuál es tu historia con este género? O sea, ¿cómo llegaste a él? ¿Y cuál es el género de pronto de las bandas o canciones que te gusten particularmente?

P: Eh... bueno, pues yo... digamos que antes, cuando tenía por ahí unos 10 a 12 años... como que no me identificaba mucho con el tipo de música que escuchaban, digamos, mis amigos en ese

entonces. Y pues escuchaban eh como mucho reggaetón. Y... pues a mí no me gustaba mucho, entonces en mi casa mi hermano siempre... pues le ha gustado mucho el rock más que todo. Y... pues él siempre me acuerdo que en ese entonces escuchaba mucho Foo Fighters. Y... yo lo escuchaba pues por él, digamos, cuando él la ponía y me gustaba bastante, como que me llamaba más la atención. Entonces, pues yo recuerdo que yo le pregunté como que, ¿qué estás escuchando? Y él me dijo. Y ya ahí empecé pues como a buscar más canciones de esa banda en específico en ese tiempo. Entonces así fue que, digamos, me empecé a interesar y empecé a escuchar más.

E: Ok. Eh... ¿me podrías contar de pronto cuáles son tus bandas favoritas, qué canciones, qué género, digamos, es particularmente, que te gusta?

P: Pues ahora es más como rock indie, pero antes era como más alternativo, como te digo, como tipo Foo Fighters o Nirvana. O... sí, como estas bandas así que eran como más genéricas en ese entonces. Y... pero no me gusta mucho en español. O sea, como tipo... no sé, en ese tiempo también me pegaba como Mägo de Oz y toda esta cuestión y no, ese sí no me ha gustado bastante.

E: Ok. Eh... quiero que me cuentes un poquito de cómo ha sido de pronto tu vida dentro de esta música, que representan estos géneros musicales pues dentro de tu vida.

P: Pues yo diría que... eh... primero es como eso, como nostalgia, diría yo, como de la infancia y eso, como que me hacen recordar como ese tiempo en el que no me sentía muy identificada con la gente a mi alrededor. Y pues que por esto empecé como a sentirme más incluida en algo, aunque no fuera directamente como con personas. Diría que es eso más que todo.

E: Ok. Eh... tú al momento pues de realizar la escucha de esta música, como me dices, era como la búsqueda de pronto de pertenecer a algo. Pero quizás también, ¿Qué otras cosas buscabas al momento de escuchar esta música?

P: Eh... justo como que yo ya estaba pensando eso y fue como... eh... también como identificarme en el tipo de cosas que se decían en este tipo de canciones. Como que decían más cosas personales, por decirlo así, con las que yo me podía identificar y podía como aprender también ciertas cosas de mí misma. Entonces diría que eso.

E: Ok. Siguiendo como por lo mismo, tú cuando escuchas esta música, de pronto, ¿A qué le pones más atención? Me refiero, puede ser a la letra, puede ser al ritmo, puede ser a la melodía... de pronto, ¿qué prima?

P: Yo diría que sí, como a la letra.

E: Ok. Bueno, ahora entrando de pronto en el otro tópico que abarca este trabajo, quiero que me cuentes un poquito sobre si has tenido o tienes sentimientos relacionados o emociones relacionadas a la depresión. O pues ¿Qué es para ti depresión? Como que me expliques un poquito desde tu perspectiva, desde lo que tú has vivenciado referente a este tema.

P: Sí, pues digamos que yo empecé a notar este tipo de sentimientos como cuando tenía, por esa misma edad, como 12. Eh porque empecé como a pensar... pues yo digo a darme cuenta, porque es como mi percepción de que la vida no tenía sentido, pero en ese tiempo era como muy, la vida no tiene sentido, muy paila, como no, pues entonces no quiero hacer nada o no voy a hacer nada por estar aquí, ¿Me entiendes? Y pues viví como muchos años con eso, como sintiéndome que no quería hacer nada, no le ponía esfuerzos realmente a nada. Y pues en un ámbito como, digamos del colegio, era pues peor porque tenía que hacer cosas que no me gustaban, no me llamaban la atención. Entonces como que empecé a tener como ciertos ataques, como que me daba, sí, como ataques, yo no sé, serán de ansiedad o qué.

E: Ok

P: Y pues en ese tiempo uno es como muy vulnerable y no sabe cómo manejar esas cosas, entonces era como que lo que iba viéndome iba como arraigando a eso. Entonces tipo no sé, que cortarse o cosas así que uno veía en redes sociales, entonces ya empezó eso, pero pues yo no lo veía como algo realmente grave, pensaba que era normal, porque lo veía en todas partes. Y ya más grande, digamos como a los 20, fue que decidí buscar ayuda y pues ahí sí ya me mandaron cita psiquiátrica y me diagnosticaron en ese entonces con, pues era, se llamaba depresión doble. Empecé a tomar medicamentos y sí pues como por cuestiones de la vida, de las circunstancias sociales, específicamente el COVID y el paro, dejé de tomar esto y pues sí como que ese ha sido como el proceso hasta ahorita.

E: Ya. ¿Tú crees que la música ha jugado algún papel dentro de este proceso de tu diagnóstico, tu tratamiento? Y anteriormente a eso, como lo comentaste, desde que eras muy joven, ¿crees que la música jugaba algún papel dentro de esto?

P: Sí, yo diría que sí, o sea, sí como que evolucionó, porque al principio pues como que era más una motivación, pero de forma mala, ¿Cómo decirlo? Como... No sé, había ciertas letras como muy depresivas y era como dejarse llevar por eso y dejarse como morir en eso, pero ya después es como entender que es algo normal y que le pasa a muchas personas y que como que puedes hacer algo al respecto y más como disfrutar de eso. Ahora como que lo veo así.

E: Ok, o sea, digamos de pronto en ocasiones este tipo de música nos presenta como dos papeles, ¿no? Que es lo que tú dices, tanto como hundirnos, o sea, hay gente que puede buscar en la música el hundirse de pronto en su tristeza, en su melancolía, o salir de la misma, o asimismo también se puede hacer la búsqueda como de una comprensión dentro de la música. ¿Tú consideras que de pronto está como dentro de este espectro tu experiencia?

P: Eh, sí, yo diría que sí. Como que, en mi caso, como que yo lo, es depende de cómo me sienta, como que cualquier canción, sea lo que sea o hable lo que hable, me va a como intensificar ese sentimiento. Entonces es como... puedo estar muy triste y escuchar una canción que es muy feliz y aun así me va a hacer sentir triste, no sé. Es como tipo así.

E: Ok, o sea, independientemente de pronto al estado emocional en que te encuentres, para este caso de pronto pongámoslo como el ejemplo como tristeza, lo que tú me dices, o sea, no importa el contenido musical, sino que se realiza como una adaptación, una interpretación tuya bajo esta emoción, bajo este sentimiento, independientemente del contenido de la canción.

P: Exactamente... sí.

E: Ok, o sea, otra pregunta, ¿tú realizas una búsqueda de pronto de música en tanto a tu estado emocional? ¿O tienes como algo ya más predeterminado, por así decirlo, o sea, como un gusto más solidificado en ese sentido, que es algo que te acompaña? ¿O haces como una búsqueda flexible, por así decirlo?

P: Pues, sí, yo diría que es más flexible.

E: Ok... Mmm. Bueno, dentro de esta relación de la música y la depresión, quisiera que de pronto recuerdes algún episodio, pues que haya sido como relevante o importante para ti y si este interaccionó con la música, o sea, que me cuentes un poquito de pronto si existió esa situación.

P: Amm... como... a ver... sí, yo diría que han habido varios, eh como que en ciertos momentos hay ciertas canciones que como que son muy personales en el momento o uno las siente así, y pues sí me han llevado como a de pronto, pensar en hacer cosas, mmm, no sé, matarme o algo así.

E: Ok. Es decir, que... digamos, ¿No es la emoción la que lleva a la búsqueda de la música, sino el contenido de la música el que lleva a la emoción? Tú me corregirás si me equivoco.

P: Solo en ciertas ocasiones.

E: Ok.

P: O sea, en ciertas ocasiones ya sucedía de esa forma.

E: Ya. ¿Tú crees que de pronto sea este proceso de la escucha en estos estados te ha ayudado a sobrellevar esos pensamientos o te ha hundido más en ellos? O sea, de pronto es una pregunta redundante porque ya me has contado un poco, pero llegando a esa especificidad. ¿Consideras que la música te ha ayudado a sobrellevar pensamientos, situaciones o emociones depresivas?

P: Sí, yo diría que más es como lo que ha ayudado a lo que no. Como que... y también es como por lo que te digo, como por la temporada, como por la edad, no sé. O sea, como que en esta temporada suele ayudarme más por como yo lo percibo. O sea, ya lo puedo percibir de una forma diferente. Como te digo, más como que es bonito, que... que hayan cosas o letras que con las que te puedas identificar y digas como pues es chévere que haya algo que realmente como que tú no lo hayas escrito o no te estás expresando directamente, pero que te haga sentir así. Entonces sí, yo diría que ha ayudado más.

E: Ok, es decir, ¿que también la música te ha ayudado a tener una interpretación diferente de la realidad como la tenías antes?

P: Sí, sí, yo diría que sí.

E: Ok, ¿cómo ha sido de pronto ese proceso? ¿Me podrías contar un poquito? O sea, más o menos, ¿cómo ha sido ese proceso? ¿Cómo de reinterpretación de la realidad mediante pues un contenido musical?

P: Sí, pues como decía, como que antes no sabía manejar muy bien como esas emociones. Entonces era como no se escuché una letra que habla de matarse o algo así. Y era como si yo quiero hacer esto y ya debería hacerlo. Mientras que con el tiempo como que empecé a verlo más como bueno, como que esta persona en algún momento también sintió que se quería morir, pero pues hizo algo muy lindo de eso. Entonces es como hay cosas lindas. Entonces como que empecé a verlo así.

E: Ok, bastante interesante porque es como un proceso de comprensión más allá de la misma canción, ¿no? Si no de que está en el fondo de la misma y es bastante interesante...

P: Si

E: ese proceso de análisis. De pronto, actualmente ¿cómo consideras, ya, o sea, hoy en día así en tu estado actual, ¿cómo consideras que se da esa relación entre la música y la depresión? Porque pues se puede entender la depresión como algo intermitente de cierta forma, ¿no? Que no es algo que se vaya, vaya a desaparecer en su totalidad. Así que, ¿cómo ha sido de pronto esa relación actualmente?

P: Pues actualmente es más como te dije, como que por ejemplo hay ocasiones donde siento que estoy teniendo como una crisis y eh ayuda como un poco a ya sea como a desahogarme, porque también lo veo como algo positivo ahora, eh o a como tranquilizarme también... independiente de lo que diga la canción

E: Ya. De pronto, ¿hay alguna canción en particular con la cual te sientas como más identificada o te ayude más en esos momentos, algo que hayas identificado de esa manera?

P: Eh... No, no diría como por, no, no realmente. Con una canción en sí, no.

E: Ok. Sí, lo que tú me decías es bastante relativo pues al momento y a la emoción, ¿verdad?

P: Sí.

E: Listo. ... De pronto, te querría preguntar como para finalizar, no nos demoramos tanto, eh... una especie como de pensamiento, reflexión, algo que tú tengas al respecto de esta relación entre la música y la depresión. ¿Cómo la consideras? ¿Qué piensas de ello, más o menos?

P: Pues yo diría que cuando... puedes ser un poco más consciente y aprender un poco más de tus propias emociones, como que puedes ver la música independientemente de lo que digo, como lo que diga o su ritmo, si suena como más triste o más feliz eh, como que te pueden ayudar a sobrellevar eso. Ciertas crisis que tengas o que puedas tener, entonces como que verlo así siento que puede ayudar mucho.

E: Ok. Listo. Creo que pues de momento esos serían como los aspectos más relevantes pues para tratar.

Anexo D. Transcripción entrevista Dean

E: Bueno nos encontramos con el participante número 4 para comenzar cuéntame qué edad tienes

P: Tengo 25 años

E: Listo dime actualmente a qué te dedicas

P: Estoy estudiando economía y trabajo como contratista en una entidad pública

E: Listo me podrías contar un poquito sobre tu experiencia con el Rock y el metal

P: Pues sí empecé escuchándolo desde que era muy muy chiquito en la casa donde vivía con mi papá y con mi mamá pues mi hermano mayor era la música que se escuchaba cuando llegaban los amigos de él a esa casa luego siempre estuvo presente de alguna u otra manera seguido pues quise aprender a tocar guitarra y mi meta aprendiendo a tocar guitarra era tocar los temas los temas que yo había escuchado cuando era cuando era chiquito

E: Háblame un poquito sobre qué géneros escuchabas particularmente o qué bandas

P: Pues de las primeras que yo recuerdo era creditedfield Metallica ac/dc también se escuchaba hartito y luego ya cuando empecé a descubrir la música pues me gustó mucho Megadeth que viene siendo hasta ahorita mi banda favorita y si más en ese mundo del del trash metal luego ya empieza a conocer otros subgéneros y algo más más gótico se podría decir me empezó a gustar un poco el metal sinfónico bandas como nightwish como épica y Him yo creo que es así ha sido también otra de mis bandas favoritas a lo largo del tiempo

E: Háblame un poquito sobre cuál es la repercusión que o si crees que este tipo de música ha tenido alguna repercusión en tu estilo de vida en tus vivencias en tus creencias

P: Sí yo creo que la música influye mucho en lo que uno es o en lo que uno intenta hacer sobre todo pues en ese en esa época de la de la adolescencia eso no empieza a vestir como la la música

o como los cantantes que uno sigue lo di todo Tal vez influenciado también por algunos amigos algunos familiares entonces uno empieza a usar algún tipo de ropa uno empieza a expresarse acorde de la música por ejemplo en ese tiempo yo era pensaba de alguna manera en cosas tal vez antisistema y sobre todo por el ska que escuchaba en ese entonces algunas cosas de revolución de rebeldía de llevar un poquito la contraria a lo que dicta la sociedad o lo que es conocido usualmente como normal podremos decirlo también sí en la forma de pensar en ese poquito de rebeldía en esa forma de decir las cosas pueden cambiar y uno tiene como esa esa esa ese poder de hacer cambiar algún algo las cosas también pues obviamente hay música que que a uno lo pone de cierta manera triste también y entonces eso también como que influye en ciertas cosas

E: Justamente con lo que me acabas de decir cuéntame un poquito sobre esa relación que me dices que hay entre la música y las emociones como lo expresas de que hay música que te pone triste o sea quiero que me hables un poquito como tú concibes esa relación

P: Pues sí está muy relacionada por ejemplo me acuerdo mucho de una banda que se llama Kreator y alguna vez le ha estado escuchando estaba escuchando un concierto de ellos y me quedé me quedé dormido y cuando me desperté sentí un poquito de rabia por la de por la fuerza de la música porque es una música un poco pesada y sí me levanté como muy con un poquito de rabia con un poquito de furia y como incómodo de cierta manera también cuando estoy pues ahora hace poco que comencé a entrenar también yo procuro escuchar música que me mantenga en ese en ese en ese feeling en ese sentimiento de poder levantar pesos poder levantar cosas y también cuando hay música más suavecita un poquito más triste un poquito en armonías menores y yo también me siento un poco triste pues sí sí influye mucho y tal vez como que profundiza un poquito más la tristeza

E: Entendiendo esa relación que me dices entre la emoción y la música tú dirías de que la emoción te lleva a buscar un tipo de música en particular o al revés si la música te lleva a sentir emociones

P: No yo creo que es en el primer sentido que yo siento una emoción en general porque a veces también la música causa cosas pero en general lo que yo busco es una un tipo de música un género una canción que se complementa lo que yo estoy sintiendo en el momento

E: Y en ese momento tú qué buscas con la canción neutralizar la emoción o como resonar con ella

P: Yo creo que depende del momento también porque hay momentos en los que no me siento tan o sea con un ánimo muy estable y pero necesito estabilizar un poquito mis ánimos entonces subo un poquito de música más alegre más movida pero si hay momentos en los que busco música que me lleve como a pensar un poquito más reflexionar y tal vez a profundizar más en ese en ese sentimiento es todo depende de la situación

E: Listo ya que hemos entrado un poquito en el sentido de las emociones y todo esto quiero que me cuentes un poquito sobre pues aspectos relacionados con la depresión o sea cuál ha sido tu experiencia con ello.

P: Es difícil ponerse a pensar cuando empezó no pero yo creo que en un momento de mi adolescencia yo creo que a los 14 15 años empezaba a tener algunos pensamientos un poquito sí tristes yo creo que un poquito más tristes de lo común ya eran episodios largos de momentos que yo no me quiera de levantar y que si me levantaba de la cama porque tocaba hacerlo porque tenía que cumplir por algo pero no sentía esa esa emoción o esa estabilidad de decirte Bueno hoy quiero levantarme porque sí porque quiero hacerlo. En la universidad se fue profundizando más la temporada de vacaciones había momentos en los que no me quería levantar que no quería ser nada que quiere pasar solo solo en la cama en la pieza yo creo que en el tiempo de la pandemia se profundizó un poquito por el por el encierro porque mi dinámica de vida que de cierta manera era movida de cierta manera era salir hacer más cosas que el estudio era ir a reuniones de activismo estudiantil esas esas posibilidades de salir de hacer algo más de lo que yo tenía y que cierta manera me llevaban me animaban un poquito más pues se cayeron ya no había posibilidad de salir eran reuniones virtuales ya no ya no hacía lo que quería sino era porque tocaba porque quería cumplir con algo más y sí pues después en el 2021 ya después de un momento de depresión muy muy aguda muy una depresión muy profunda pues sí intenté quitarme la vida eso me llevó también a replantearme muchas cosas de decir Bueno yo qué es lo que quiero qué es lo que estoy haciendo en mi vida lo que estoy llegando en ese momento a ese año era lo que yo me propuse en un en un inicio o solo estoy viviendo por por la mera acción de vivir de no sentir nada más después de eso bueno entré una terapia intensiva estuve internado en un hospital ahí de alguna manera aunque la filosofía del hospital era era hacer pintar la vida como algo hermoso yo creo que la maneja un poquito más a mi manera de decir Bueno pues es lo que hay es lo que tenemos que hacer tenemos que vivir y de cierta manera estamos aquí para dejar alguna huella

para hacer algo algo que cambie de alguna manera algo de nuestro entorno de nuestra vida en nuestra familia Pero algo tenemos que hacer para para cambiar y a pesar de que sí buen episodio depresivos siguen en momentos de no querer continuar pero ese pensamiento decir tienes que hacer algo o puedes morirte sin sin hacer algo en tu vida y algo por lo que merezca ser recordado y lo que me mantiene siguiendo con vida

E: Y tú cuentas con algún diagnóstico propiamente dicho pues bien sea así por psiquiatra por psicología

P: Sí a mí pues el diagnóstico que recuerdo que me que fue hecho en el momento de la clínica es trastorno mixto de depresión y ansiedad y creo que era complementado con otro diagnóstico, pero no lo recuerdo muy bien ahorita

E: Ahora me podrías hablar si tú o sea si la música tuvo algo que ver en esos momentos pues frente a lo de la depresión estas situaciones que me has contado la música se ha visto involucrada en algún sentido

P: Sí sí influyó en el en ese momento de depresión profunda que pase antes de quitarme la vida no escuché música. Bueno sí sí incluyó en esa semana recuerdo que no no escuché música no escuchaba nada solo quería mirar videos mirar redes revisar un ratico y ya pero después cuando me internaron en el en el hospital pues en ese hospital o de unas reglas de cierta música se puede

escuchar cierta música no que no altera los demás que no traiga recuerdos tristes entonces yo intentaba escuchar me acuerdo que en ese tiempo escuché mucha salsa y a veces nos prestaban un televisor para escuchar música y en las mañanas que entrenaba yo escuchaba pues un poquito de de rock algo bien suave pero con fuerza por ejemplo y si escuchaba guns and roses se escuchaba y era la música que escuchaba en el entreno allá en la clínica también me prestaron una guitarra y eso también me ayudó a pasar un poquito la pasar esa estadía ya que fue como un mes y medio dos meses creo que fuera me ayudó a pasar la estadía y también sí pues sí la música que escuchaba que les hacía escuchar a Los otras personas que me acompañaban allá los otros internos sí sí me ayudó me ayudó mucho y lo que te contaba Hay momentos en los que necesito neutralizar los pensamientos malos entonces procuro escuchar una música que me suba de ánimo o cuando pues simplemente me quiero dejar llevar escucho música que que profundice el sentimiento

E: Al momento de escuchar la música tú qué priorizas dentro de esta o sea estamos hablando el sentido de lo que es la letra lo que es la melodía lo que es el ritmo que es de pronto lo que para ti en ese momento tiene más relevancia

P: Hay momentos en los que quiero profundizar un poquito y ponernos a pensar más en el sentimiento y priorizo mucho la letra en ese en esos momentos la letra y también en la armonía obviamente no voy a escuchar algo que sea en tonalidades mayores o que tenga algunas tonalidades más brillantes sino algo más más triste tonalidades menores tal vez Pero cuando quiero neutralizar el sentimiento procuro centrarme en el ritmo algo que sea preferiblemente rápido o un ritmo marcado como decirlo sí un ritmo marcado que que sea constante durante la

canción algo rápido y las armonías y la melodía algo que sea más brillante que tenga más más acordes o que los acordes sean mayores eso es lo que lo que priorizó

E: Yendo un panorama más concreto frente a nuevamente el tema que nos mueve aquí que es el rock y el metal ¿cuál crees que ha sido la repercusión de este de esta música de estos géneros frente a tu condición pues frente a tu diagnóstico frente a la depresión ha sido positiva negativa?

P: Yo creo que ha sido positiva en primer lugar porque al metal al que al que estoy acostumbrado es algo más con una velocidad más más alta y con unos riffs lineales que de cierta manera como que pueden estimular otras áreas del cerebro que ya no este tema triste y los acordes abiertos los acordes menores sino algo lineal algo fuerte algunas un sonido tal vez industrial tal vez más trash o punteos más rápidos solos más rápidos que que suben el estado de ánimo entonces este tipo de música sí me ha ayudado a neutralizar un poco el sentimiento y a y ya poder descubrir otras nuevas formas de ver el deber el mundo porque esta música pues también tiene su mensaje hay bandas que tienen su su mensaje por ejemplo Megadeth tiene algunas letras buenas pixeles bajos?? me gusta mucho la canción por el mensaje y que lo hacen ver el mundo tal vez de otra manera y decir que bueno no tiene alguna alguna posibilidad de hacer de hacer algo y lo que decía arriba de dejar un poquito la huella de que uno quiere dejar en el mundo o en la vida

E: O sea que dentro de la visión que tiene el mundo o sea del metal como un género tan agresivo como tan tosco tú puedes dar fe de que se encuentra fe en el mismo o sea de que es una música que dentro de lo que se entiende o como lo quieras entenderte da un sentimiento de esperanza

P: Sí sí se podría ver de esa manera que hay un poquito de reflexión de de ver el mundo crudo como es pero que hay algunas formas o algunas visiones o algunas acciones que uno puede hacer para para cambiar de cierta manera el mundo y es la fe que que contrarresta la la depresión tal vez no querer seguir viviendo de querer terminar con la vida tal vez hay un poquito de fe y esa música invita también a esa reflexión depende de cómo uno lo mire evidentemente

E: Sí está algún tipo de canción en particular que te evoque sentimientos positivos negativos o sea digamos una canción que te ha generado más impacto dentro de todo esto que hemos hablado

P: Pues a ver que se me venga ahorita la cabeza que recuerden mucho es también de Megadeth la canción que se llamaba tolemont que es pues si genera un poquito ese pensamiento intrusivo de querer terminar con la vida o de decir Bueno hasta aquí llego porque la canción dice a todos mis amigos a todo el mundo los amo pero pero debo partir si esa esa canción en particular me trae algunos pensamientos me parece muy bonita es de mis canciones favoritas también pero si me trae algunos pensamientos un poquito raros pero también se contrarresta con otras canciones por ejemplo tornado of souls por los riffs por la velocidad de la canción por la agresividad por la por las armonías de las canciones también invita a querer moverse y a querer hacer algo y no estar en ese estado de depresión

E: Bueno digamos que cuando estemos abarcado los aspectos más relevantes sin embargo quisiera que me cuentes un poquito aspectos referentes a tu crianza y pues la conformación de tu hogar momentos de infancia o sea cuéntame un poquito sobre todo este contexto pues en el que has venido existiendo

P: Pues hasta los 4 años viví con mi mamá con mi papá mis hermanos también vivían en la casa mis hermanos por parte de mi papá son hijos de de él con otra persona son mayores ellos vivían en la misma casa siempre fue el contexto de la casa siempre fue un poquito violento por discusiones que tiene a mi mamá con mi papá por discusiones que tenía mi hermano o mi hermana y con mi mamá y mi hermano mi hermana con mi papá siempre fue las discusiones no se llevaban de una manera pacífica o coherente siempre había grito siempre había peleas siempre había bueno muchas cosas de ese de ese tipo a los 4 años si yo creo que a esa edad mis papás se separan me voy a vivir solo con mi mamá en una piecita casi no la miraba porque mi mamá trabajaba entonces mi papá le pagaba a alguien para que me cuidara en ese entonces entonces esa esa persona es como la otra figura materna que tengo luego de vivir no recuerdo si fue antes o después Bueno pues también vivía en la casa de mis abuelos también era de cierta manera complicado porque yo llegaba del colegio o en las mañanas antes de irme al colegio yo permanecía encerrado en una habitación y era mi abuelito el que me iba a dejar comida o el que me iba a mirar cuando podía luego nos cambiamos de casa feo iría a una casa más grande ahí vivía con mi hermana también siempre hubo algunos temas de conflictos discusiones yo creo que bueno pues los regaños que siempre siempre hay fines de semana yo me iba a quedar con mi papá que mi papá yo creo que de esos fines de semana vivía un poquito más tranquilo porque no me preocupaba de mayor cosa sino estar en el en el barrio donde vivía mi papá salí con mis

amigos salir a jugar ahí donde donde él tenía más libertades salir de hacer amigos de conocer gente en el barrio y y ya pero siempre mi crianza ha estado muy muy ligada a la figura de mi mamá porque ella siempre se habla que estaba pendiente sin sin demeritar tampoco la atención o el trabajo Bueno pues más que la atención de mi papá de cierta manera

E: Y dentro de esta que me acabas de contar tú logras rastrear rastrear el origen de los pensamientos de pensamientos negativos que pudieran desembocar en una depresión o sea dentro de todo este proceso bien no le dijiste o sea los sentimientos surgen como en la infancia se solidifican en el momento de la adolescencia Pero tú logras de pronto rastrear de forma más puntual aunque sé que es difícil el momento en el que esto surgen

P: Ya yo creo que sí y creo que se traslada mucho a mi cambio de colegio cuando yo me pasan al champaña colegio privado no empecé a rendir y era porque no me sentía a gusto en ese colegio no me sentía bien no era un ambiente en el que yo me sintiera cómodo mis compañeros estaban centrados a otro tipo de gente yo llegaba y me sentía como un intruso y eso se vio reflejado también en mi rendimiento como estudiante en ese en ese espacio y cuando llegaba al colegio del colegio a la casa yo solo quería dormir solo quería pasar la tarde durmiendo no me preocupaba por tareas por exámenes por mayor cosa pero y empiezan los regaños de mi mamá de que usted porque no puede usted porque usted no sirve y ahí se empiezan a presentar esos pensamientos de decir no soy suficiente no estoy haciendo nada yo debería estar haciendo más cosas yo puedo dar más pero el cerebro y el cuerpo no me da para para dar más y no quiero hacerlo a pesar de que debería y a pesar de que puedo no quiero hacerlo y de sentirme un poquito menospreciado pero

por la forma de reacción tal vez de mi mamá y de mi papá sobre todo cuando llegaban la entrega de informes pues sí entre era el regaño El grito y los golpes siempre siempre he pasado eso

E: Listo creo que de momento podemos cerrar pues la entrevista ahí de igual forma si llego a requerir algún tipo de información pues complementaria poner en contacto y espero que pues tenga la disposición para pues poder llevar de mejor manera todo este trabajo muchas gracias

P: Vale listo muchas gracias y también pues estoy dispuesto a completar la información que se requiere