

# Aporte de la música en el bienestar

**Hay que reconocer y valorar el rol de la música y el arte como herramientas de conexión y autoconocimiento.**

**C**on motivo del Día Mundial de la Música, resulta importante reflexionar sobre el impacto que esta tiene en la salud emocional y social de nuestra sociedad. Hoy en día, una de las principales causas de depresión es la soledad, y, de hecho, los grupos más afectados por esta problemática son los jóvenes de entre 18 y 24 años (22%) y los mayores de 55 (20%), según la Encuesta Bicentenario de la Universidad Católica de 2023.

En ese contexto, la música ha demostrado ser una poderosa herramienta de conexión social, ya que permite crear oportunidades para conocer a otros y compartir, sin necesidad de otro denominador común más que el gusto por el arte. Además, funciona como una potente herramienta de sociabilización, ayudando a muchos a integrarse en comunidades distintas, aprender nuevos idiomas y sentirse parte de un entorno que, de otra forma, podría parecer extraño o de difícil adaptación.

Por otro lado, el arte, en todas sus expresiones, tiene la capacidad de conceptualizar emociones, tal como plantea la cantante Tamara Austral, country manager de Superprof Chile. Muchas veces, al escuchar la letra de una canción, a menudo es posible identificar los sentimientos propios, encontrando en palabras ajenas aquello que no se puede expresar. Este fenómeno, impulsado por elementos como la armonía, el ambiente o el ritmo, permiten evocar estados emocionales que invitan a la introspección, a conocerse y diagnosticar cómo uno está realmente.

El llamado es, por lo tanto, a reconocer y valorar el rol de la música y el arte como herramientas de conexión y autoconocimiento, ya que estos pueden ayudar a reducir la soledad y depresión, fortaleciendo la salud emocional en una sociedad cada vez más dispersa y desconectada.

**La música es una poderosa herramienta de conexión social.**