

Día Mundial de la Música

Con 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. 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 PUC 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 que el gusto por el arte. Además, funciona como una potente herramienta de sociabilización, ayudando a muchos a integrarse en comunita-

des distintas, aprender nuevos idiomas y sentirse parte de un entorno que, de otra forma, podría ser extraño o de difícil adaptación. Por otro lado, el arte, en todas sus expresiones, tiene la capacidad de conceptualizar emociones. 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 armonía, el ambiente o el ritmo, permite evocar estados emocionales que invitan a la introspección, a conocerse y diagnosticar cómo uno está realmente.

Tamara Austral, *country manager* de Superprof Chile y cantante