

**El impacto de la música en el estado de ánimo de los adultos
mayores de un Centro del Adulto Mayor (CAM) en Pueblo Libre**

Claudia Karina Babilonia Romero
Pontificia Universidad Católica del Perú

Dana Alejandra Núñez Esquivel
Pontificia Universidad Católica del Perú

Diana Milena Segura Mayurí
Pontificia Universidad Católica del Perú

Jhois Milagros Chambilla Toro
Pontificia Universidad Católica del Perú

El Perú ha sido uno de los países con más altos índices de población adulta mayor de América Latina, representando el 12,7% de la población total (INEI, 2020). Según el MINSA (2020), el 82,3% de los adultos mayores padece al menos una enfermedad crónica. En esa línea, uno de los factores más asociados como barrera para un estado de bienestar en el adulto mayor son los problemas en el estado de ánimo. Frente a ello, es importante resaltar que en este grupo son frecuentes los estados de ánimo de tristeza, irritabilidad, inestabilidad y pesimismo (Chong, 2013).

Según Candela (2021), la música posee un rol modulador frente a las emociones tales como la tristeza y la ira. Ello debido a que posee la capacidad de producir un sentimiento de placer intenso y felicidad mediante la estimulación de los sistemas endógenos de recompensa (Chaddock, 2021). Así, en el caso de los adultos mayores, diversas investigaciones afirman que, a través de la música, ellos poseen mayores probabilidades de mejorar su estado de ánimo, despojando sus duelos, temores y frustraciones al evocar experiencias de su infancia y juventud (Creech et al., 2013; Soplin, 2015). No obstante, en Perú, los estudios realizados con terapias alternativas que buscan mejorar el estado de ánimo del adulto mayor son escasos (Carrillo, 2019).

Así, se plantea como objetivo general: Analizar el impacto de la música en el estado de ánimo de los adultos mayores de un CAM en Pueblo Libre. Así, como primer sub-objetivo se busca analizar que la escucha de composiciones musicales de tipo activante generen emociones relacionadas a la alegría. Segundo, se pretende analizar los efectos de los géneros musicales en los estados emocionales relacionados con la tristeza.

Este estudio se centró en comprender cómo la música afecta el estado emocional de adultos mayores. Se reclutó una muestra de 24 participantes entre 63 y 86 años del CAM en Pueblo Libre. La muestra se dividió en tres grupos: música activante, música relajante y grupo de control. Igualmente, ninguno de los sujetos presentó alguna enfermedad neurológica ni consumo de medicamentos.

En cuanto a las técnicas, se hizo uso de variadas técnicas de recopilación de información, incluyendo el consentimiento informado, ficha sociodemográfica, inducción emocional con imágenes del Sistema Internacional de Imágenes Afectivas (IAPS) (Bradley et al., 1999), la Escala de Valoración del Estado del Ánimo (EVEA) (Sanz, 2001), condición experimental con música activante y relajante, y una tarea de pupiletras como control. El análisis estadístico se realizó con software IBM SPSS, utilizando pruebas no paramétricas y ANOVA de Medidas Repetidas.

Específicamente se recurrió al IAPS para generar que todos los participantes se encuentren en las mismas condiciones al inicio del experimento (Bradley et al., 1999). La medición de estados

emocionales se llevó a cabo con EVEA, demostrando una consistencia interna con alfa de Cronbach entre 0.86 y 0.92 (Sanz et al., 2014). De manera que los resultados respaldaron la influencia positiva de la música activante en el bienestar emocional de los participantes. Además, se observó que la condición activante tuvo un efecto más beneficioso en la reducción de los estados emocionales relacionados con la tristeza en comparación con la música relajante.

Finalmente, se observaron consideraciones éticas como el consentimiento informado, garantizando su pleno conocimiento y participación voluntaria. Se mantuvo la confidencialidad de los datos y se siguieron las pautas éticas del APA. Se enfatizó la voluntariedad de participación y el derecho a retirarse sin consecuencias negativas. Además, se aseguró una distribución equitativa de los grupos experimentales, respaldando la integridad y el respeto hacia los participantes.

Para responder el objetivo general, se realizó un ANOVA de medidas repetidas. Así, se observó que los grupos experimentales, es decir, los distintos tipos de música, influyeron de forma distinta en los estados de ánimo de los adultos mayores. Esto coincide con lo mencionado por Mosquera (2013) acerca de los variados efectos que producen la melodía, el ritmo y la letra en las emociones de los oyentes.

Luego, se plantearon dos objetivos específicos. Primero, se buscaba conocer si la Música Activante provocaría estados emocionales vinculados a la alegría. A partir de las Medias Repetidas para comparar el antes y después de los grupos, los resultados indicaron un aumento en los niveles anímicos relacionados a la alegría, siendo la media antes de la exposición ($M= 7,625$) menor a la media del momento posterior ($M= 8,875$). Esta situación puede explicarse con la elaboración compleja de las piezas musicales de tipo Activante que permitiría una mejor estimulación de ondas alfas, mismas que se asociaría a emociones más alegres (Torres y Grandas, 2017; Romero, 2015, y Kwon et al., 2013).

Segundo, se analizó el impacto de los géneros musicales en los estados emocionales relacionados con la tristeza. Así, se observó que los efectos posteriores del grupo que se expuso a la Música Activante ($M=0.94$) fue más efectivo que la Música Relajante ($M= 1,57$), en tanto el primer grupo obtuvo una media menor que el segundo en el estado de ánimo vinculado a la tristeza. La menor reducción de la tristeza ante la Música Relajante puede deberse a que el componente lírico es importante para generar una identificación e interiorización que cause una impresión en la persona y en sus emociones (Mosquera, 2013).

En conclusión, se identificó que la música sí tiene efectos significativos en el estado de ánimo del adulto mayor. En efecto, la población ha puntuado ligeramente mayor en estados emocionales de alegría en las condiciones post estímulo musical activante. Asimismo, dicho estímulo

activante ayudó a disminuir los estados emocionales relacionados a la ira. Sin embargo, respecto a la música relajante, esta no implicó en los adultos mayores estados emocionales de tristeza, sino por el contrario, redujo los niveles de la misma. No obstante, este estímulo relajante ha podido aumentar ligeramente los estados de ánimo de ansiedad.

En cuanto a las limitaciones, la muestra escogida no fue representativa, dado que nos centramos únicamente en adultos mayores pertenecientes al CAM de Pueblo Libre. También, se encuentra la implicancia de los diversos talleres que ofrece el CAM. Ello debido a que las personas salían de estas actividades tales como el baile, teatro, entre otros, previo a las condiciones experimentales. Así, aquello pudo haber influido en su estado de ánimo al iniciar el experimento. Además, se considera que durante el llenado de los cuestionarios, solían compartir sus respuestas con los otros adultos, lo que podría haber influido en su reporte de su estado emocional. Por último, se identificó una mayor muestra de adultos mayores mujeres que varones, lo que no permitió una mayor diversidad ni realizar comparaciones significativas sobre los resultados según el sexo de los participantes.

Respecto a los alcances, se identifica como beneficiarias a las personas adultas mayores. Esto es debido a que comprender cómo la música puede afectar positivamente el estado de ánimo de los adultos mayores puede llevar a la implementación de actividades y programas de música en los centros. Así, se espera promover la salud mental de esta población. Asimismo, la población puede experimentar una mejor calidad de vida al tener acceso a una forma efectiva y agradable de mejorar su bienestar emocional.

Referencias

- Bradley, M., Cuthbert, B., & Lang, P. (1999). Affect and the startle reflex. *Startle modification: Implications for neuroscience, cognitive science, and clinical science*, 157-183.
- Candela, C., Díaz, V., & Justel, N. (2021). Modulación del estado de ánimo a través de estímulos musicales activantes. Un diseño experimental con adultos jóvenes. *Interdisciplinaria*, 38(1), 41-52. <http://ref.scielo.org/kpzmrq>
- Carrillo, A. (2018). *Estimulación musical y memoria autobiográfica en adultos mayores con enfermedad de Alzheimer*. [Tesis de bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/13500>
- Chaddock L., Loui, P., Weng, T. B., Weisshappel, R., McAuley, E., & Kramer, A. F. (2021). Musical training and brain volume in older adults. *Brain sciences*, 11(1), 50. <https://www.mdpi.com/2076-3425/11/1/50>
- Chong, A. (2013). Aspectos biopsicosociales que inciden en la salud del adulto mayor. *Revista Cubana de medicina general integral*, 28(2), 79-86. http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol28_2_12/mgi09212.htm
- Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., & Varvarigou, M. (2013). The power of music in the lives of older adults. *Research studies in music education*, 35(1), 87-102.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2020). *En el Perú existen más de cuatro millones de adultos mayores*. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-mas-de-cuatro-millones-de-adultos-os-mayores-12356/#:~:text=Del%20total%20de%20la%20poblaci%C3%B3n,total%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20masculina>
- Kwon, M., Gang, M., & Oh, K. (2013). Effect of the group music therapy on brain wave, behavior, and cognitive function among patients with chronic schizophrenia. *Asian nursing research*, 7(4), 168-174. <https://doi.org/10.1016/j.anr.2013.09.005>
- Ministerio de Salud. (2020). *El 82.3% de mujeres adultas mayores sufre de alguna enfermedad crónica que aumenta el riesgo de cuadros graves de COVID-19*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/305352-el-82-3-de-adultas-mayores-sufre-de-alguna-enfermedad-cronica-que-aumenta-el-riesgo-de-cuadros-graves-de-covid-19/>
- Mosquera, I. (2013). Influencia de la música en las emociones. *Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1(2), 34-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=476679>
- Romero, H. (2015). Modificación de la conducta del adolescente, a través de la música. *Revista Científica y Tecnológica UPSE*, 3(1), 178-190. <https://doi.org/10.26423/rctu.v3i1.86>
- Sanz, J. (2001). *Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: la "Escala de Valoración del Estado de Ánimo" (EVEA)*. <http://www.uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/index>
- Sanz, J., Gutiérrez, S., & García-Vera, M. (2014). Propiedades psicométricas de la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA): Una revisión. *Ansiedad y estrés*, 20(1) 1-25. http://www.ansiedadystres.org/content/vol-20_1-pp-27-49-2014

- Soplin, L. (2015). *Efectos de la musicoterapia sobre el estado de ánimo de los adultos mayores, Programa del Adulto Mayor, Hospital Regional Virgen de Fátima, Chachapoyas-2015*. [Tesis de bachiller, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas. <http://hdl.handle.net/20.500.14077/656>
- Torres, L. H., & Grandas, N. J. B. (2017). Musical listening and psychophysiological responses. *Revista Publicaciones*, 47, 97-126. https://web.archive.org/web/20180412125509id_/http://revistaseug.ugr.es/index.php/publicaciones/article/viewFile/7199/6281