

MÚSICA COMO CATARSIS

La liberación emocional a través de la música

¿QUÉ ES LA CATARSIS?

Para los antiguos griegos, esta era la purificación ritual de personas o cosas afectadas de alguna impureza.



Para la RAE, es el efecto purificador y liberador que causa la tragedia en los espectadores suscitando la compasión, el horror y otras emociones.



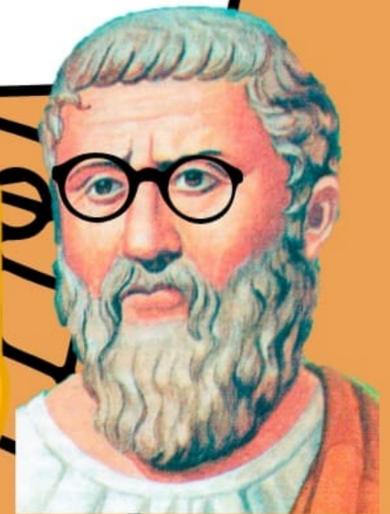
La música y las emociones han estado juntas por toda la historia.

SEGÚN PLATÓN

Actividades que puedes realizar para experimentar una catarsis con música:

- 1. Crear una lista de reproducción emocional:** Selecciona canciones que resuenen con tus emociones actuales. Pueden ser canciones que te hagan llorar, te motiven o te hagan sentir poderoso/a. Escucha la lista y permítete sentir y liberar esas emociones.
- 2. Escribir mientras escuchas música:** Toma un cuaderno y escribe tus pensamientos y emociones mientras escuchas música que te conecte con tus sentimientos. Puedes escribir letras, poemas, pensamientos o simplemente dejar que las palabras fluyan.
- 3. Meditación musical:** Busca música ambiental, instrumental o incluso ciertos tipos de música electrónica que te ayuden a relajarte y meditar. Cierra los ojos, concéntrate en la música y deja que tus pensamientos fluyan y se liberen.
- 4. Viaje musical:** Elige un álbum completo o una lista de reproducción que cuente una historia o evolucione en emociones. Escucha las canciones en orden y deja que la música te lleve en un viaje emocional.

La música traspasa los límites emocionales para así entrar en el aspecto moral, de ahí que la música fuera un elemento indispensable para moldear el alma humana.



Recuerda que la catarsis es un proceso personal y único para cada individuo. Encuentra las actividades que mejor se adapten a tus preferencias y necesidades emocionales. La música tiene el poder de ser una herramienta poderosa para expresar y liberar emociones, así que ¡disfruta del proceso!

FUENTES:

- Tizón Díaz, M. (2018). **Música y emociones: un recorrido histórico a través de las fuentes.** Revista de Psicología-Tercera época, 17.
- Lozano-Vasquez, A. (2014). **Trofé y catarsis: sobre la conexión entre poesía y emoción en Platón.** Eidos, (20), 53-74.
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: (CATARIS) **Diccionario de la lengua española**, 23.ª ed., [versión 23.6 en línea]. <<https://dle.rae.es/>> [28/08/2023].

Modificado para el Programa de Orientación Educativa y Psicológica, UNICACH 2023.

