

# Relación entre el *flow* y la depresión en músicos dominicanos

## Relationship between flow and depression in Dominican musicians

Joan Antonio Noboa Lanfranco 

Investigador independiente, Licenciatura en Psicología, Instituto Tecnológico de Santo Domingo, Santo Domingo, Distrito Nacional, República Dominicana

Correspondencia: joannoboa93@gmail.com

**Resumen.** La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la psicología de la experiencia óptima (*flow*) y la depresión en músicos del Distrito Nacional. La misma cuenta con un diseño no experimental de tipo transversal, con un enfoque cuantitativo de alcance correlacional-causal. La muestra de participantes estuvo compuesta por 34 músicos del Distrito Nacional. Los instrumentos aplicados fueron el Inventario de Depresión de Beck (BDI-I) y la Escala de Flujo (García-Calvo *et al.*, 2008, validada por Fernández, 2011). Los resultados señalan que el nivel de experiencia óptima en los músicos del Distrito Nacional es alto tanto en la escala global como en las dimensiones de interés, placer y absorción. La mayoría de los participantes no presentan sintomatología depresiva. No se encontró ninguna correlación estadísticamente significativa entre la experiencia óptima y la depresión. Sin embargo, las características de la población indican que existen relaciones a nivel clínico.

**Palabras clave:** Depresión, música, creatividad, experiencia óptima, *flow*, atención plena.

### Abstract.

The present study aims to determine the relationship between optimal experience (*flow*) and depression in musicians from the Distrito Nacional. The study uses a non-experimental, cross-sectional design with a quantitative, correlational-causal approach. The sample consisted of 34 musicians from the National District. The instruments applied were the Beck Depression Inventory (BDI-I) and the Flow Scale (García-Calvo *et al.*, 2008, validated by Fernández, 2011). The results indicate that the level of optimal experience among musicians from the Distrito Nacional is high on both the overall scale and in the dimensions of interest, pleasure, and absorption. The majority of participants did not present depressive symptoms. No statistically significant correlation was found between optimal experience and depression. However, the characteristics of the population indicate that clinical relationships exist.

**Key words:** Depression, music, creativity, optimal experience, flow, mindfulness.

Recibido: 12/09/2025 / Aceptado: 23/01/2026 / Publicado: 18/02/2026

## 1. INTRODUCCIÓN

Se ha visto que el 73 % de las personas que hacen música tienen depresión (Record Union, 2019). De hecho, al comparar los músicos con el público general, se observa que son tres veces más propensos a experimentar esta condición (Gross y Musgrave, 2017). Sin embargo, la depresión se puede ver desde distintas perspectivas.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V) (Asociación Americana de Psiquiatría, 2018), la depresión se considera un trastorno del estado del ánimo que debe cumplir con cinco o más de los siguientes indicadores: dificultades con el sueño (insomnio o hipersomnias), enlentecimiento/agitación motor, aumento o pérdida de peso o apetito de forma significativa; dificultad para prestar atención o concentrarse, pensamientos constantes sobre la muerte o el suicidio, e incluso la ideación de un plan para acabar con su vida. A su





vez, presentan sentimientos inutilidad o culpa, fatiga o disminución de la energía, así como también la pérdida del placer por actividades que antes disfrutaban.

Además del DSM-V, existen enfoques terapéuticos que explican la depresión. Uno de ellos es la Terapia Cognitivo Conductual (TCC). Para la TCC la depresión es la consecuencia de la tríada cognitiva (la interpretación que hace el paciente de sí mismo, las exigencias de un entorno que no permite el logro de los objetivos y del futuro), los esquemas de pensamiento y los errores del procesamiento de la información (Beck *et al.*, 1983; 2010).

Por su parte, el enfoque de Activación Conductual plantea que la depresión se origina debido a la falta de estímulos placenteros en un ciclo donde la persona evita situaciones o pensamientos y esto refuerza su inactividad o tristeza. Así, pues, una de las formas que la Activación Conductual plantea para disminuir la depresión es mediante la re-inserción de actividades que son agradables e importantes según las necesidades y valores del sujeto con depresión (Pérez Álvarez, 2007).

En cambio, la psicología positiva ha adoptado otra perspectiva. En vez de enfocarse sobre las patologías con el fin de disminuir los síntomas, se ha centrado en los aspectos que potencian el bienestar. A partir de dicho propósito, ha estudiado actividades que resultan agradables por el propio hecho de realizarlas, las cuales reciben el nombre de autotélicas. Diferentes estudios coinciden en que las actividades autotélicas no solo tienen una relación positiva con la motivación intrínseca, sino también con las experiencias de flujo (Moneta, 2012; Moreno Murcia *et al.*, 2008). En ese sentido, es importante destacar que en el presente trabajo se utilizarán “fluir”, “experiencia de flujo” o “experiencia óptima” como términos equivalentes ya que todas hacen referencia a lo mismo. Dicho esto, cabría preguntarse ¿qué es fluir?

Fluir es una experiencia donde se experimenta altos niveles de concentración, disfrute y motivación intrínseca (Fernández Marín y Morales Hevia, 2017). En ese sentido, la experiencia óptima es un proceso de crecimiento que envuelve 9 elementos (Csikszentmihalyi, 2008; Jackson y Csikszentmihalyi, 2002):

- Equilibrio entre la percepción del desafío y la percepción de la habilidad
- Fusión acción-atención
- Metas claras
- Retroalimentación sin ambigüedad
- Concentración en la tarea
- Sensación de control
- Pérdida de conciencia del propio ser
- Transformación del tiempo
- Experiencia autotélica

A su vez, estudio de este fenómeno, también llamado *flow*, se ha visto relacionado con menores niveles de ansiedad (Asakawa, 2010) y mayor bienestar psicológico (Fernández Marín y Morales Hevia, 2017). También se ha evidenciado que, a mayor experiencia de flujo, menores son los niveles de depresión (Sweeny *et al.*, 2020).

De igual forma, la experiencia de flujo también está relacionada con la práctica de un instrumento musical (Loepthien y Leipold, 2022; Smolej-Fritz y Avsec, 2007). Esto a pesar de que los músicos se enfrentan a situaciones como la ansiedad por la performance (Cohen y Bodner, 2018), lesiones producto de la práctica (Guptill, 2011), así como ambientes poco ergonómicos (Almonacid-Canseco *et al.*, 2013). Por consiguiente, quienes se dedican a la música se enfrentan a distintos estresores y factores de riesgo para la salud mental. De hecho, teniendo en cuenta estos elementos, se estima que los músicos presentan mayores niveles de depresión que la población normal (Vaag *et al.*, 2016).

Por lo tanto, al ver este panorama, surge la duda de ¿por qué entonces los músicos continúan con su profesión a pesar de condiciones como la depresión?

Es probable que la respuesta se encuentre en el *flow*, tal como evidenció Csikszentmihalyi cuando se cuestionó lo mismo al ver personas practicaban deportes de alto riesgo (Fernández Marín y Morales Hevia, 2017). De ahí que la importancia del presente estudio no solo radica en conocer qué tan grave es la depresión en músicos del Distrito Nacional, en República Dominicana; sobre todo, porque los músicos, debido a su profesión, se enfrentan a situaciones que no tienen los trabajadores de otras áreas lo cual se convierte en un factor de riesgo no solo para su salud mental, sino para el mantenimiento de su carrera.

Además, entre el 2018 y el 2022 el 31 % de los casos registrados por el Ministerio de Salud Pública en República Dominicana eran por motivos de depresión (Viceministerio de Salud Colectiva, 2025). Según otro levantamiento realizado a profesionales de la salud, en el 2024, esta cifra es de un 33 % (Villacorta y Palma, 2023). Sin embargo, en dichos informes no se puede filtrar la muestra para reconocer cuáles eran músicos o no. Por lo que el presente estudio contribuye a tener un acercamiento cuantitativo a la depresión en este grupo específico.

En ese sentido, los resultados podrán ser utilizados para realizar planes adaptados a las prácticas musicales que fomentan hábitos de vida saludables y evitar lesiones musculares que afecten su práctica musical tal como proponen diversos autores (Almonacid-Canseco *et al.*, 2013; Betancor Almeida, 2011).

De igual forma, se hace imperante fomentar la práctica del autocuidado tanto emocional como físico de esta población. De hecho, una revisión llevada a cabo por Valencia Rueda y Samper Arbeláez (2021) plantea que los músicos son educados en un ambiente donde se presta mucha atención y cuidado a las técnicas prácticas/teóricas, pasando por alto sus necesidades físicas, emocionales y mentales. Por lo que, al conocer sobre la relación entre el *flow* y depresión, la presente investigación indaga sobre ese mundo interior desatendido en los músicos.

De manera específica, todo lo anterior resulta relevante ya que existe evidencia de que las experiencias de *flow* incrementan el bienestar psicológico y elevan los niveles de creatividad, habilidades, retos y logros (Fernández Marín y Morales Hevia, 2017), lo cual se traduce en un mejor performance (Compton, 2005, citado en Sartika y Husna, 2014) tanto para el instrumentista como para el público que presencia su ejecución (Lamont, 2012). Por todo lo dicho con anterioridad, el objetivo principal del presente estudio consiste en analizar la relación entre el *flow* y la depresión en músicos.

## 2. METODOLOGÍA

La presente investigación tiene un diseño no experimental de tipo transeccional y un enfoque cuantitativo con un alcance correlacional.

Los participantes se eligieron a partir de un muestreo no probabilístico de tipo voluntario e intencional debido a que no existen registros estadísticos sobre la población de músicos en el país. En ese sentido, la muestra estuvo compuesta por 34 músicos instrumentistas, de ambos sexos y mayores de edad, provenientes del Distrito Nacional. Otro requisito importante es que los instrumentistas recibieran ingresos producto de su labor como músicos. Se tomó en cuenta si recibían ingresos debido a que esta variable podría afectar el estado emocional de los participantes y, con ello, la experiencia óptima al ejecutar su instrumento.

La muestra fue recolectada a partir de la técnica bola de nieve, en la que los participantes que se incluyeron en el estudio invitaron a otras personas con las mismas condiciones a ser participantes de la investigación.

Para medir los síntomas depresivos se utilizará el Inventario de Depresión de Beck, un cuestionario de 21 ítems que evalúan la frecuencia e intensidad de los síntomas depresivos. Las respuestas están colocadas en una escala tipo Likert que va del 0 – 4 que son sumadas y, según las puntuaciones, se obtienen 4 grados de depresión: mínimo (0-13), leve (14 - 19), moderado (20 - 28) y grave (29 - 63) (Sanz *et al.*, 2014). El instrumento tiene un alfa de cronbach de .86 en una muestra de universitarios de una universidad caribeña (Campbell *et al.*, 2009).



En cuanto a la experiencia de flujo se aplicará la Escala de Estado de Flujo (García-Calvo *et al.*, 2008; Fernández Marín, 2011). Es un cuestionario de autoaplicación que contiene 11 ítems en una escala Likert de 6 puntos que van desde Nada/nunca (0) a Siempre/todos los días (6). A su vez, los ítems están agrupados en tres factores: absorción (4, 5, 6, 7 y 8), interés intrínseco (9, 10 y 11) y Placer (1, 2 y 3). Es importante señalar que el concepto de absorción es igual a la transformación del tiempo que plantea Csikszentmihalyi (2008). Por último, cabe destacar que cada factor tiene un alfa de cronbach situado por encima de .70 (Fernández y Morales, 2017).

La presente investigación recolectó los datos de forma virtual mediante un formulario de Google enviado a personas que recibieran una remuneración producto de su trabajo con su instrumento musical. Al acceder a este formulario aparecía un consentimiento informado donde se explicaba el propósito del estudio. Este fue leído y firmado de manera digital por los participantes antes de empezar a llenar las preguntas relativas a los datos sociodemográficos, la experiencia de flujo y los síntomas de depresión.

Una vez concluida la recolección de datos, los mismos fueron analizados a través del software estadístico SPSS en su versión 27 para su posterior discusión.

### 3. RESULTADOS

La Tabla 1 muestra que el 50% de la muestra es mujer y el otro 50 % hombre. A su vez, el 38% de los participantes tiene un nivel académico de bachiller, mientras que el mismo porcentaje representa aquellos con un grado. En cambio, el 24% ha cursado un postgrado. Entre las tres actividades favoritas de los participantes se destacan tocar un instrumento (44%), seguida de escuchar música (24%) y salir con los amigos (9%). A estas les sigue conversar con amigos/familiares (6%), estudiar (6%) y practicar un deporte (6%). Las actividades favoritas que aparecen con menores porcentajes fueron bailar (3%) y cantar (3%).

Por otra parte, el 76.5% expresa que se encuentra laborando en la actualidad. Al preguntarles sobre sus estudios musicales, el 47% dijo que tienen un nivel superior, seguido de un 38% en el nivel intermedio y un 15% que se encuentra en el nivel elemental. El 62% de los participantes dice que se siente apoyado en su carrera musical, mientras que el 29% expresa que esto sucede “a veces”. El 9% restante no se siente apoyado.

**Tabla 1.** Características sociodemográficas de la muestra (n = 34)

Características sociodemográficas	f	%
Sexo		
Mujer	17	50
Hombre	17	50
Nivel de estudios		
Bachiller	13	38.2
Grado	13	38.2
Postgrado	8	23.5
Actividades favoritas		
Bailar	1	2.94
Cantar	1	2.94
Conversar con amigos/familiares	2	5.88
Escuchar música	8	23.53
Estudiar	2	5.88
Practicar un deporte	2	5.88
Salir con los amigos	3	8.82
Tocar un instrumento	15	44.12
Situación laboral		
Sí	26	76.5
No	8	23.5
Nivel de estudios musicales		
Elemental	5	14.7
Intermedio	13	38.2
Superior	16	47.1
Apoyo recibido en su carrera musical		
Sí	21	61.8
No	3	8.8
A veces	10	29.4

Fuente: Elaboración propia.

En la Tabla 2 se observa que los instrumentos que más suelen tocar los participantes se encuentran el piano (53.1%), la guitarra (43.8%), la percusión (31.3%), la flauta (25%) y el bajo eléctrico (25%). Es importante señalar que la muestra de participantes es de  $n = 34$ . Sin embargo, la cantidad de instrumentos es de 80, lo cual indica que existen participantes que tocan más de un instrumento.

Por otra parte, el 85.3% de la muestra practica en soledad, mientras que un 11.8% realiza dicha actividad con otras personas y un 2.9% bajo supervisión. Un 18% siente molestia al tocar su instrumento, mientras que al 47% le sucede a veces y a al 35% restante no le sucede. En otro orden, el 18% de los participantes expresa que ha pensado abandonar su carrera musical. En cambio, un 35% dice que no y el 47% lo ha pensado a veces (ver Tabla 2).

**Tabla 2.** Perfil de los músicos que participaron en el estudio ( $n = 34$ )

Perfil de los músicos	f	%
<b>Instrumentos que tocan</b>		
Flauta	7	21.90%
Saxofón	1	3.10%
Guitarra	14	43.80%
Piano	17	53.10%
Percusión	10	31.30%
Trombón	1	3.10%
Clarinete	1	3.10%
Violín	4	12.50%
Viola	4	12.50%
Violoncello	3	9.40%
Contrabajo	2	6.30%
Bajo eléctrico	8	25.00%
Otro	8	25.00%
<b>Siente molestia física al tocar</b>		
Sí	6	17.6
No	12	35.3
A veces	16	47.1
<b>Práctica del instrumento</b>		
En soledad	29	85.3
Con otras personas	4	11.8
Bajo supervisión	1	2.9

**Nota:** La cantidad de horas promedio que practican es de 2. 12 (2 horas y 8 minutos)

**Fuente:** Elaboración propia.

El 76.5% de los participantes no presenta síntomas de depresión. No obstante, el 11.8% tiene depresión leve, mientras que el 8.8% se muestra con síntomas de depresión moderada y un 2.9%, con depresión grave (ver Tabla 3).

En cuanto a las puntuaciones generales de la escala de estado de flujo, se observa que 97.1% muestra presenta un alto nivel, mientras que solo el 2.9% reporta un bajo nivel. En cuanto a las subescalas de *Flow* también se observa que el 97.1% de la muestra presenta un nivel alto en la subescala de interés, mientras que solo el 2.9% reporta un bajo nivel en dicha dimensión. Lo mismo sucede en las subescalas de placer y absorción (ver Tabla 4).

**Tabla 3.** Niveles de Depresión y *Flow* en la muestra de participantes (n=34)

Inventario de Depresión de Beck	f	%
Normal	26	76.5
Depresión leve	4	11.8
Depresión moderada	3	8.8
Depresión grave	1	2.9
Total	34	100.0

Fuente: Elaboración propia.

**Tabla 4.** Niveles de *Flow* en la muestra de participantes (n=34)

Escalas	f	%
Escala de flujo		
Bajo	1	2.9
Normal	-	-
Alto	33	97.1
Total	34	100
Subescala de interés		
Bajo	1	2.9
Normal	-	-
Alto	33	97.1
Total	34	100
Subescala de placer		
Bajo	1	2.9
Normal	-	-
Alto	33	97.1
Total	34	100
Subescala de absorción		
Bajo	1	2.9
Normal	-	-
Alto	33	97.1
Total	34	100

Fuente: Elaboración propia.

#### 4. DISCUSIÓN

El objetivo general de esta investigación es analizar la relación entre el nivel de experiencia óptima y la depresión en músicos del Distrito Nacional. Al respecto, los resultados muestran que no existe una relación entre ambas variables, resultados contradictorios a diversos estudios (). Por tanto, los próximos párrafos detallan ambas variables por separado para tener un panorama general, terminando con una explicación de las posibles hipótesis que influyeron en este resultado.

En ese sentido, el nivel de experiencia óptima en la muestra de participantes fue evaluado a través de la escala del estado de flujo (García-Calvo *et al.*, 2008 validada por Fernández Marín, 2011). Al respecto se encontró que casi todos obtuvieron altos niveles de *flow* en la escala general y en las subescalas de interés, placer y absorción.

Aun así, para tomar en cuenta que existe una experiencia óptima (*flow* o estado de flujo) cabría preguntarse si los músicos cumplen con los nueve elementos del modelo de *flow* (Csikszentmihalyi, 2008; Jackson y Csikszentmihalyi,

2002): equilibrio entre la percepción del desafío y la percepción de habilidad, fusión acción-atención, metas claras, retroalimentación sin ambigüedad, concentración en la tarea, sensación de control, pérdida de conciencia del propio ser, transformación del cuerpo y experiencia autotélica. Los resultados irán respondiendo esta pregunta a lo largo de la discusión.

Dicho esto, también es importante señalar que el estado de flujo se puede investigar como un rasgo o como un estado (Chirico *et al.*, 2015). En el presente estudio el concepto de *flow* fue evaluado tomando en cuenta un período de 14 días, lo que implica que no fue considerado como un rasgo, sino como un estado. De esa forma se puede afirmar que estos músicos realizaban *actividades autotélicas* -aquellas que causan placer tan solo por hacerlas- (Fernández Marín y Morales Hevia, 2017), pero no tenían una personalidad de este tipo.

Al respecto, se observó que tocar un instrumento y escuchar música fueron las dos actividades favoritas con mayor prevalencia en la muestra. Estos resultados corroboran diversos estudios que relacionan el *flow* con actividades musicales tales como como la práctica de un instrumento (Loephtien y Leipold, 2022; Marin y Bhattacharya, 2009; Smolej-Fritz y Avsec, 2007), el baile (Amado Alonso *et al.*, 2011) o el canto (Fritz e Avsec, 2007).

En ese sentido, cabe destacar otras dos condiciones para alcanzar una experiencia óptima: *metas claras* y una *retroalimentación sin ambigüedad* (Csikszentmihalyi, 2014). En este punto, llama la atención que la mayoría de los músicos de la muestra practican en soledad. Si esto es así, entonces, ¿cómo podrían obtener una retroalimentación de lo que están haciendo? Es probable que la práctica musical esté relacionada al *flow* porque, para lograr una ejecución que mantenga los *retos al mismo nivel que las habilidades*, es necesario –además de la técnica- contar con una escucha activa de la melodía que se está tocando. Es decir que, al escuchar lo que se toca y compararlo con lo que está escrito o el sonido original, el instrumentista recibe una retroalimentación precisa de su accionar ante una *meta clara* que puede ir modificando las percepciones tanto del desafío como de sus habilidades. Este balance es el que permite conseguir una experiencia óptima (Csikszentmihalyi, 2008).

Este *performance* requiere de una atención voluntaria ya que los atributos del estímulo no tienen la capacidad de captar la atención de forma “innata” (Pashler *et al.*, 2001), lo cual explica los altos niveles en la subescala de interés. El balance entre el reto y la habilidad también se logra al fusionarse con la actividad (*fusión acción-atención*) de manera tal que el tiempo no se perciba, lo que en la literatura se conoce como *transformación del tiempo* (aunque la escala lo mide como absorción): uno de los nueve elementos que componen el *flow* y que, en estos músicos, se encontró en niveles altos. Además, casi todos los participantes obtuvieron una puntuación alta en la subescala de Placer, por lo que se puede deducir que tocar un instrumento es una actividad gratificante. Dicho de otra forma, la retroalimentación que perciben los participantes mediante el sonido de su instrumento es el espacio donde se encuentran el interés, la absorción y el placer. Es ahí cuando ocurren la *fusión acción-atención*, la *pérdida de conciencia del propio ser* y la *transformación del tiempo*. En palabras de (Csikszentmihalyi, 2014, p. 137) la experiencia óptima ocurre “cuando hay una distinción pequeña entre el *self* y el ambiente; entre el estímulo y la respuesta, o entre el presente, pasado y futuro”.

Por lo visto, esta señal de recompensa que genera una retroalimentación podría explicar la asociación del *flow* con mayores niveles de ejecución (De Manzano *et al.*, 2010). De esta forma, tal como plantean diversos autores, la persona –en este caso los músicos- dirige toda su atención a lo que está haciendo y se olvida, por un momento, de lo que sucede a su alrededor (Csikszentmihalyi, 2008; Wrigley y Emmerson, 2011). De ahí que no sea una casualidad que la experiencia de fluir “es algo que *hacemos* que suceda” (Csikszentmihalyi, 1997, p. 15) mediante otro de los nueve canales: *la concentración en la tarea*.

Por ende, debido a estos resultados se recomienda que los músicos que practican en soledad tengan una rutina de estudios (*metas claras*) y se graben mientras tocan (*retroalimentación sin ambigüedad*). Así, pues, alcanzarían un estado de flujo con el cual obtendrían un mayor rendimiento en la actividad musical (Compton, 2005 citado en Sartika y Husna, 2014).



En ese sentido, en la presente investigación se mostró que los músicos practican un promedio de dos horas y poseen un nivel académico intermedio y superior. Resultados similares corroboran que el *flow* incrementa el tiempo que se dedica a la práctica musical (O'Neill, 1999), así como la técnica y expresividad de los instrumentistas (Custodero, 2002). De esta forma se podría sugerir que los músicos, además del placer, obtienen un crecimiento psicológico que vuelve su *self* más complejo. Esto, a su vez, trae consigo una mayor sensación de control. Cuando esto ocurre, el individuo es capaz de combinar aquella parte de sí mismo que lo hace diferente del otro, con aquella que lo acerca al otro (Csikszentmihalyi, 1997; 2008).

Por lo tanto, a pesar de que la mayoría practica en soledad, la ejecución del instrumento no se limitaría a su práctica. De ahí que se recomienden futuras investigaciones donde se indague si los músicos pertenecen a alguna banda o si tocan de manera grupal en algún momento de la semana. Incluso, también sería de interés identificar si cuando practican en soledad lo hacen con audios donde una banda los *acompañe*, pues, la experiencia óptima implica una presencia social en entornos que pueden ser virtuales (Gaggioli *et al.*, 2011). Esto ayudaría también a conocer con mayor profundidad el fenómeno de la autoexpansión: cuando el *flow* se obtiene al compartir con otras personas.

Por otra parte, los resultados indican que los instrumentistas que participaron en el presente estudio han experimentado malestar durante su práctica corroborando lo encontrado por (Guptill, 2011). Esto podría tener tres posibles explicaciones. La primera consiste en que los músicos no consideran el calentamiento antes de practicar ni los ejercicios de compensación al finalizar su ejecución (Betancor Almeida, 2011). A esto se añade que aquellos músicos que sienten molestias, incluso a veces, dicen tener un nivel superior. Quizás por esto entiendan que no necesitan de supervisión a la hora de ejecutar su instrumento. La segunda razón podría ser un ambiente poco ergonómico (Almonacid-Canseco *et al.*, 2013; Ruiz *et al.*, 2012). La tercera es conocida como "*the dark side of flow*" (el lado oscuro del *flow*). En el estudio de Olivier (2009), los surfistas que habían tenido una experiencia óptima expresaron que su deporte era como una adicción. En esa investigación, el lado oscuro del *flow* fue descrito como una pérdida de control y una necesidad del aumento de la actividad placentera para capturar las sensaciones que los deportistas habían experimentado previamente. Así, entonces, se crea un ciclo donde el estado de flujo encubriría el malestar y se perpetuarían los malos hábitos que generan molestias.

Por tanto, estos resultados pueden ser utilizados para realizar planes que propicien prácticas musicales que fomentan hábitos saludables y eviten lesiones musculares que afecten el desempeño profesional, tal como proponen diversos autores (Almonacid-Canseco *et al.*, 2013; Betancor Almeida, 2011). A su vez, se sugiere que los artistas (sin importar el nivel) tengan espacios de supervisión o formación continua. También se recomienda visitas a fisioterapeutas especializados en esta población para obtener un diagnóstico de acuerdo al lugar donde se ubica la dolencia y el tipo de instrumento que toca. A partir de ahí se pueden llevar a cabo tratamientos como: ejercicios terapéuticos, educación sobre postura, hábitos de práctica, prevención de lesiones, consideraciones ergonómicas y hasta retroalimentación biomecánica de la interpretación musical (Böckelmann y Schneyer, 2009 citado en Zalpour *et al.*, 2021).

De igual manera, en esta investigación se observó que un poco más de la mitad de la muestra ha pensado abandonar su carrera musical. Sin embargo, en el momento de la recolección de datos, aún seguían practicando sus instrumentos un promedio de dos horas al día. Esto, más allá de aparentar una contradicción, confirma lo propuesto por diversos autores quienes han identificado estados de flujo en individuos que persisten en actividades deportivas a pesar de las consecuencias negativas que esto genere (Fernández Marín y Morales Hevia, 2017; Partington *et al.*, 2009). Esta cantidad de tiempo dedicado a los estudios es prudente tomando en cuenta que la mayoría tiene un nivel intermedio/superior. Al respecto, Díaz Morales *et al.* (2013) observaron que los músicos con menos sobreentrenamiento tienen menos sintomatología depresiva. Pero, ¿será esto cierto? ¿Qué dicen los resultados de la presente investigación sobre los niveles de depresión en los músicos?

Las puntuaciones de la mayoría de participantes se ubican en el rango normal. Es decir, no presentan síntomas depresivos. Esto contradice diversos estudios en los cuales se observó que más de la mitad de los músicos encuestados

tenían síntomas depresivos (Gross y Musgrave, 2017; Record Union, 2019; Vaag *et al.*, 2016). Una razón que podría explicar esta situación es la forma en que se midió la depresión. En las investigaciones antes citadas se les preguntó a los participantes si habían experimentado síntomas depresivos en algún momento de sus vidas a través de una encuesta. En cambio, el presente estudio evaluó esta sintomatología durante los últimos 14 días mediante un instrumento especializado para ello.

Otra razón que explicaría las bajas puntuaciones en los niveles de depresión es la visión que tienen los músicos sobre sí mismos, el contexto y el futuro. Se ha visto que una perspectiva negativa podría generar condiciones para síntomas de depresión (Beck *et al.*, 2010). Sin embargo, quizás los músicos -tal como plantea (Csikszentmihalyi, 2014) -compensen cualquier insatisfacción con la búsqueda de nuevas alternativas a través de la creatividad. Además, la mayoría se siente apoyado en su carrera musical, lo cual es un factor protector de la depresión, pues, se trata de un reforzador social de sus acciones.

Por otra parte, al analizar la relación entre la experiencia óptima y los niveles de depresión en los músicos del Distrito Nacional, no se encontraron correlaciones significativas entre la medición global del estado de flujo ni sus dimensiones con los niveles de depresión. Este resultado contradice diversos estudios (Díaz Morales *et al.*, 2013; Sweeny *et al.*, 2020) donde se observa que mientras el estado de flujo aumenta, la sintomatología depresiva disminuye (y viceversa) de manera significativa estadísticamente.

Esto podría explicarse debido a que la mayoría de personas no presentaron sintomatología depresiva. Quizás, para evidenciar una correlación significativa a nivel estadístico se necesite aumentar la muestra (Iraurgi, 2009). Aun así, más allá de la relevancia estadística, es necesario analizar la relevancia clínica de los datos (Barrera Valencia, 2008).

En esta investigación, los participantes tenían una característica principal: son músicos. Debido a lo anterior, cabría preguntarse ¿cuáles serían los factores protectores que poseen estos músicos que consiguen una experiencia óptima y tienen bajos niveles de depresión? Una posible conjetura es que evitan el sobreentrenamiento (Díaz Morales *et al.*, 2013). De igual forma, puede que se sientan apoyados y tengan un ambiente de aprendizaje que facilite el estado de flujo (Sartika y Ikramina Husna, 2014) y disminuya factores de riesgo a depresión a pesar de las incomodidades en su ámbito laboral. En palabras de Herzberg (Manso, 2002), esta muestra cuenta con *factores motivadores*: aquellos factores del ambiente que ayudan obtener un mayor desempeño. Lo anterior es importante ya que se ha visto que los músicos dedican muchas horas al estudio de la práctica y teoría, olvidando sus necesidades físicas, mentales y emocionales (Valencia Rueda y Samper Arbeláez, 2021).

Por eso, a pesar de que la mayoría de los músicos no presentaron sintomatología depresiva, es preciso identificar en esta evaluación las personas cuyo nivel de depresión va de leve a severo. De esta forma se le brindaría un espacio psicoterapéutico donde consigan su bienestar. De hecho, se ha visto que los músicos que regulan su sistema simpático mediante la respiración consiguen una experiencia óptima (De Manzano *et al.*, 2010). De ese modo, cuando el cuerpo de los artistas se encuentra relajado, sus niveles de desempeño aumentan. Incluso, se ha visto que mientras mayor es la experiencia óptima, menores son los niveles de ansiedad por la performance y viceversa (Fullagar *et al.*, 2013).

En ese sentido, al tocar un instrumento es necesario prestar atención a distintos estímulos y obviar otros. A esto se le conoce como atención selectiva, la cual está relacionada con la práctica de un instrumento (Ortega Orozco y Orozco Calderón, 2020). Al parecer, los músicos se relacionan de manera lógica con los estímulos que le rodean y esto –quizás- evita los pensamientos distorsionados que causen algún malestar emocional. Esta presunción podría ser corroborada bajo el planteamiento de Csikszentmihalyi (2008) quien define a la música como una información auditiva organizada que fomenta el orden en la mente que le presta atención. El mismo agrega que la música reduce el desorden que se experimenta cuando una información aleatoria obstaculiza las metas. Además, esta voluntad hacia la música podría estar vinculada a los valores que plantea la Activación Conductual. Así, pues, estos valores representan cualidades que llevan hacia la acción comprometida a través de una actividad placentera, con sentido y que se realizará



en un fin específico siendo “una fuente de reforzamiento inagotable”, tal como plantean Wildson y Sandock (2007 citados en Ortega y Suck, 2016, p. 117). Es por tanto que, tal como expresan Wrigley y Emmerson (2011), se recomienda que los instrumentistas sean entrenados para establecer metas, discutir su diálogo interno, fomentar su regulación emocional y también su imaginación. Para conseguirlo se sugiere la práctica del mindfulness tal como indican Fernández Marín y Morales Hevia (2017). Esto así, pues, tanto los ejercicios de atención plena y el estado de flujo están asociados con menores niveles de depresión (Sweeny *et al.*, 2020).

## 5. CONCLUSIONES

La presente investigación tenía el objetivo de analizar la relación entre la experiencia óptima y la depresión en músicos del Distrito Nacional. A partir de los resultados en torno a esto se observó que:

- De manera general, el nivel de experiencia óptima en los músicos del Distrito Nacional es alto tanto en la escala global como en las dimensiones de interés, placer y absorción.
- La mayoría de los participantes no presentan sintomatología depresiva.
- No se encontró ninguna correlación estadísticamente significativa entre la experiencia óptima y la depresión. Sin embargo, las características de la población indican que existen relaciones a nivel clínico.

Es por tanto que, con relación a los estudios musicales en la población general, se recomienda la práctica de mindfulness, así como ejercicios de relajación que fomenten la atención plena y disminuyan la tensión al tocar el instrumento. De esta forma se podrá obtener una mejor regulación emocional y física, lo cual llevará a mayores niveles de ejecución e interpretación.

A su vez, se sugiere que los planes de estudio musicales integren técnicas cognitivo-conductuales como la discusión de pensamientos. De esta forma, los músicos tendrán una relación más adaptativa con los estímulos que le rodean. En otras palabras, evitarán una perspectiva negativa del ambiente que sea de riesgo para la sintomatología depresiva. A su vez, el uso de técnicas como la reestructuración cognitiva podrían servir para que los músicos puedan evaluar su percepción del reto en comparación con sus habilidades. Como consecuencia se alejarían del antiflujo (ansiedad, aburrimiento y apatía) y alcanzarían mayores niveles de experiencia óptima.

En ese sentido, se ha visto que dos elementos importantes de la experiencia óptima son las metas claras y la retroalimentación. Para las metas claras se recomienda crear una rutina de estudios que conduzca objetivos específicos y refuerce su sensación de logro. En cambio, la retroalimentación se podría lograr no solo prestando atención activa a lo que se escucha o con un tutor en frente, sino también grabándose mientras tocan. De ahí que sería interesante que futuras investigaciones también contemplen los hábitos de estudio de los músicos como el tiempo de calentamiento, la práctica de escalas/estudios, si tocan de manera grupal, en soledad con grabaciones o el tiempo de descanso en una rutina de estudios.

De igual forma, es importante que los maestros y terapeutas tomen en cuenta los detalles que evitan lesiones al tocar un instrumento tales como una postura correcta, el calentamiento y los ejercicios de compensación. De esta forma no solo se logra una mejor ejecución del instrumento, sino que el propio instrumentista se percibirá a sí mismo de una forma óptima o incluso podrá entrar en un estado de *flow*.



## Referencias

- Almonacid-Canseco, G., Gil-Beltrán, I., López-Jorge, I., Bolancé-Ruiz, I., y Canseco, G. A. (2013). Trastornos músculo-esqueléticos en músicos profesionales: revisión bibliográfica. *Med Segur Trab (Internet)*, 59(230), 124–145.
- Amado Alonso, D., Sánchez-Miguel, P. A., Leo, F. M., Sánchez-Oliva, D. y García-Calvo, T. (2011). Estudio de las relaciones entre la teoría de la autodeterminación, el flow disposicional y las estrategias de afrontamiento del estrés en función de la modalidad de danza practicada. *European Journal of Human Movement*, 27, 43–58.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205–223.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-008-9132-3>
- Asociación Americana de Psiquiatría (2018). Manual Diagnóstico de los Trastornos Mentales. In *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*. <https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- Barrera Valencia, M. (2008). Diferencias estadísticamente significativas vs relevancia clínica. *Revista CES Medicina*, 89–96. <https://www.redalyc.org/pdf/2611/261121009010.pdf>
- Beck, A., Rush, J., Shaw, B. y Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (19th ed., Vol. 17). Editorial Desclée De Brouwer.
- Betancor Almeida, I. (2011). *Hábitos de actividad física en músicos de orquestas sinfónicas profesionales: un análisis empírico de ámbito internacional*. 288. <https://accedaeris.ulpgc.es/handle/10553/6293>
- Campbell, M. H., Roberti, J. W., Maynard, D.-M. y Emmanuel, M. K. (2009). Factorial structure of depressive symptoms in Anglophone Caribbean university students: psychometric properties of the beck depression inventory-II. *Interamerican Journal of Psychology*, 43(3), 577–585.  
[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-96902009000300018&lng=pt&nrm=iso&tlng=en](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902009000300018&lng=pt&nrm=iso&tlng=en)
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A. y Riva, G. (2015). When music “flows”. State and trait in musical performance, composition and listening: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1–14.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00906>
- Cohen, S. y Bodner, E. (2018). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420–435.  
<https://doi.org/10.1177/0305735618754689>
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir: una psicología de la felicidad*. Editorial Kairós.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The Psychology of Optimal Experience* (1st ed.). Harper Perennial Modern Classics.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). Toward a Psychology of Optimal Experience in :Flow and the Foundations of Positive Psychology. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*.
- Custodero, L. A. (2002). Seeking challenge, finding skill: Flow experience and music education. *Arts Education Policy Review*, 103(3), 3–9. <https://doi.org/10.1080/10632910209600288>
- De Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L. y Ullén, F. (2010). The Psychophysiology of Flow During Piano Playing. *Emotion*, 10(3), 301–311. <https://doi.org/10.1037/a0018432>
- Díaz Morales, J. F., Nieto-Márquez Darder, M. y Sánchez Beleña, F. (2013). Dedicación a la música: estado de ánimo y satisfacción vital. *Edupsyké. Revista de Psicología y Educación*, 12(1), 57–75.  
<https://doi.org/10.57087/edupsykhe.v12i1.3874>
- Fernández Marín, P. (2011). *Concepto y evaluación del flujo psicológico y relaciones con otras variables afines*. Universidad Camilo José Cela.
- Fernández Marín, P. y Morales Hevia, M. del M. (2017). *¡Fluye! Vive la felicidad en el presente* (1st ed.). Editorial Edaf, S.L.



- Fullagar, C. J., Knight, P. A. y Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236–259. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>
- Gaggioli, A., Milani, L., Mazzoni, E. y Riva, G. (2011). Networked Flow: A Framework for Understanding the Dynamics of Creative Collaboration in Educational and Training Settings. *The Open Education Journal*, 4(1), 41–49. <https://doi.org/10.2174/1874920801104010041>
- Gross, S. A. y Musgrave, G. (2017). Can music make you sick? A study into the incidence of musicians' mental health. Part 2: Qualitative study and recommendations. In *MusicTank* (Issue August). MusicTank Publishing, University Of Westminster. [http://westminsterresearch.wmin.ac.uk/20388/1/Gross %26 Musgrave %282017%29 Can Muic Make You Sick Pt2.pdf](http://westminsterresearch.wmin.ac.uk/20388/1/Gross%26Musgrave%282017%29CanMuicMakeYouSickPt2.pdf)
- Guptill, C. (2011). La experiencia vivida de músicos profesionales con lesiones relacionadas con la interpretación: una investigación fenomenológica. *The Lived Experience of Professional Musicians with Playing-Related Injuries: A Phenomenological Inquiry*, 26(2), 84–95.
- Iraurgi, I. (2009). Evaluación de resultados clínicos I: Entre la significación estadística y la relevancia clínica. *Norte de Salud Mental*, 8(33), 11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4830140%5Cnhttps://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4830140.pdf>
- Jackson, S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte. Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Editorial Paidotribo.
- Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, 40(5), 574–594. <https://doi.org/10.1177/0305735612448510>
- Loepthien, T. y Leipold, B. (2022). Flow in music performance and music-listening: Differences in intensity, predictors, and the relationship between flow and subjective well-being. *Psychology of Music*, 50(1), 111–126. <https://doi.org/10.1177/0305735620982056>
- Manso, J. (2002). El legado de Frederick Irving Herzberg. *Revista Universidad EAFIT*, 128, 79–86. <http://redalyc.uaemex.mx>
- Marin, M. M. y Bhattacharya, J. (2009). Music Induced Emotions: Some Current Issues and Cross-Modal Comparisons. In J. Hermida y M. Ferrero (Eds.), *Music Education* (pp. 1–38). Nova Science Publishers, Inc.
- Moneta, G. B. (2012). Opportunity for creativity in the job as a moderator of the relation between trait intrinsic motivation and flow in work. *Motivation and Emotion*, 36(4), 491–503. <https://doi.org/10.1007/s11031-012-9278-5>
- Moreno Murcia, J. A., Conte Marín, L., Borges Silva, F. y González-Cutre, D. G. (2008). Necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y propensión a la experiencia autotélica en el ejercicio físico. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 305–312.
- O'Neill, S. (1999). Flow theory and the development of musical performance skills. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 141, 129–134.
- Ortega, M. A. R. y Suck, E. A. T. (2016). *Regulación emocional en la práctica clínica. Una guía para terapeutas*. Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V.
- Ortega Orozco, A. y Orozco Calderón, G. (2020). Memoria de trabajo en músicos profesionales con inicio temprano y tardío en la práctica musical. *Ciencia & Futuro, ISSN-e 2306-823X, Vol. 10, N.º. 4, 2020 (Ejemplar Dedicado a: Diciembre-Febrero), Págs. 73-88, 10(4), 73–88*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10329956&info=resumen&idioma=ENG>
- Partington, S., Partington, E. y Olivier, S. (2009). The Dark Side of flow: A qualitative study of dependence in big wave surfing. *The Sport Psychologist*, 23(2), 170–185. <https://doi.org/10.1123/tsp.23.2.170>
- Pashler, H., Johnston, J. C. y Ruthruff, E. (2001). Attention and performance. *Annual Review of Psychology*, 52, 629–651. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.52.1.629/CITE/REFWORKS>
- Pérez Álvarez, M. (2007). La activación conductual y la desmedicalización de la depresión. *Papeles Del Psicólogo*, 28(2), 97–110.



- Pfutzenreuter, A. C. (2013). *Tocar / Jogar Rocksmith : As Experiências de Flow de Jovens Guitarristas que Jogam Games de Música*. Universidade Federal Do Rio Grande Do Soul.
- Record Union (2019). The 73 Percent Report. In *Record Union*. [https://www.the73percent.com/Record\\_Union-The\\_73\\_Percent\\_Report.pdf](https://www.the73percent.com/Record_Union-The_73_Percent_Report.pdf)
- Ruiz, A., Díaz, I. y Villalobos, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. In *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Desclée De Brpuwer, S.A.
- Sanz, J., Gutiérrez, S., Gesteira, C. y Paz García-Vera, M. (2014). Criterios y Baremos para interpretar el "Inventario de Depresión de Beck-II". *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 22, 37–59.
- Sartika, D. y Ikramina Husna, S. (2014). Finding Flow Experience in Music Activity. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 155–158. <https://doi.org/10.7763/ijssh.2014.v4.338>
- Smolej-Fritz, B. y Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Psiboloska Obzorja*, 16(2), 5–17.
- Sweeny, K., Rankin, K., Cheng, X., Hou, L., Long, F., Meng, Y., Azer, L., Zhou, R. y Zhang, W. (2020). Flow in the time of COVID-19: Findings from China. *PLoS ONE*, 15(11 November), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242043>
- Vaag, J., Håkon Bjørngaard, J. y Bjerkeset, O. (2016). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of Music*, 44(2), 234–248. <https://sci-hub.se/https://doi.org/10.1177/0305735614564910>
- Valencia Rueda, L. F. y Samper Arbeláez, A. (2021). Una paradoja, unas huellas y una luz: los dolores y los miedos de los músicos como ecos silenciosos de los paradigmas de la tradición musical occidental | Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas. *Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas*, 16(1), 336–355. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/30503/25058>
- Viceministerio de Salud Colectiva. (2025). *Depresión: Un desafío de Salud Pública con Impacto Global*.
- Villacorta, J. y Palma, C. (2023). *Impacto de la Salud Mental en el Sistema de Salud Dominicano*. <https://www.iqvia.com/-/media/iqvia/pdfs/mexico/whitepaper/whitepaper-impacto-de-la-salud-mental-en-el-sistema-de-salud-dominicano-iqviacencia.pdf>
- Wrigley, W. J. y Emmerson, S. B. (2011). The experience of the flow state in live music performance. *Psychology of Music*, 41(3), 292–305. <https://doi.org/10.1177/0305735611425903>
- Zalpour, C., Ballenberger, N. y Avermann, F. (2021). A Physiotherapeutic Approach to Musicians' Health – Data From 614 Patients From a Physiotherapy Clinic for Musicians (INAP/O). *Frontiers in Psychology*, 12, 568684. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2021.568684>