

# CANTAR PARA VOLVER A LA CALMA: EL CANTO COMO HERRAMIENTA TERAPÉUTICA EN EL MANEJO DE LA ANSIEDAD EN ADOLESCENTES.

Velasco-Cabrero Victoria; Arcos-Sendón Sara; Nájera-Franco Virginia; Sánchez-Adsuara Jesús; Madueño-Moreno Natalia



## INTRODUCCIÓN

Los trastornos de ansiedad afectan a uno de cada tres adolescentes en el mundo. Además de los tratamientos convencionales como la medicación y la psicoterapia, existen estrategias complementarias.

Entre ellas, el canto, que emerge como una herramienta accesible y significativa para los adolescentes: cantar su música favorita contribuye a su regulación emocional, a la reducción de la ansiedad y la canalización del malestar de manera constructiva (1,2).

## DESARROLLO

La voz es el instrumento más importante para la comunicación y transmisión de sentimientos (3). Cantar activa el sistema nervioso parasimpático a través de la respiración profunda, reduciendo la frecuencia cardíaca y la tensión muscular, favoreciendo un estado de calma (1,2,5). Además, estimula la producción de endorfinas y serotonina, que contribuyen a la mejora del estado de ánimo (4,6,7).

El canto permite una liberación emocional segura, ayudando a la expresión de emociones difíciles como la tristeza, la frustración o el miedo, disminuyendo la necesidad de recurrir a conductas autolesivas (3,5). La participación en talleres de canto terapéutico favorece la autoaceptación, la confianza personal y sensación de pertenencia, factores protectores frente a la ansiedad y el aislamiento social (4,6,7).

Integrar el canto en programas terapéuticos genera espacios seguros donde los jóvenes pueden canalizar su malestar mediante la voz (1,2,6,7).

Su aplicación en entornos sanitarios complementa las intervenciones psicológicas tradicionales.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.Ishak M, Naqvi A, Azatian A, Jeffrey J. Music therapy for anxiety disorders in adolescents and young adults: a systematic review. Int J Frontiers Life Sci Res [Internet]. 2022 [citado el 10 de noviembre de 2025];3(2):11-20. doi: 10.53294/ijflsr.2022.3.2.0067.
- 2.Belski N, Abdul-Rahman Z, Youn E, Balasundaram V, Diep D. The effectiveness of musical therapy in improving depression and anxiety symptoms among children and adolescents – a systematic review. Child Adolesc Ment Health [Internet]. 2022 [citado el 10 de noviembre de 2025];27(4):369-377. doi:10.1111/camh.12526.
- 3.Muyor MC. Propuesta de intervención con musicoterapia y canto para personas altamente sensibles. Misostenido [Internet]. 2023 [citado el 10 de noviembre de 2025];(6):117-125. doi:10.59028/misostenido.2023.21.
- 4.Taets CG, Gutierrez RWH, Monteiro LS. Levels of depression, anxiety and stress in undergraduate students practising choir singing. Res Society Dev [Internet]. 2024 [citado el 10 de noviembre de 2025];12(3):40523. doi: 10.33448/rsd-v12i3.40523.
- 5.Sulistiyorini S, Hasina SN, Millah I, Faishol F. Music therapy to reducing adolescent anxiety during the Covid-19 pandemic. J Ilmu Keperawatan Jiwa [Internet]. 2021 [citado el 10 de noviembre de 2025];4(2):289-296. Disponible en: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/944>
- 6.Zhang Y. The impact of group singing on students' psycho-emotional state. Música Hodie [Internet]. 2022 [citado el 10 de noviembre de 2025];22:e69631. doi: 10.5216/mh.v22.69631.
- 7.Choral Singing as a Means of Increasing Wellbeing in Youth. Hippocampus (Slovenia) [Internet]. 2024 [citado el 10 de noviembre de 2025];40:125-151. doi: 10.26493/2712-3987.20(40)125-151



## OBJETIVOS

- Analizar cómo el canto puede funcionar como herramienta terapéutica para reducir la ansiedad y mejorar el bienestar emocional en adolescentes.
- Identificar los beneficios fisiológicos y psicológicos del canto en adolescentes con ansiedad.
- Explorar cómo el canto puede servir como alternativa saludable a la autolesión y como vía de expresión emocional.

## METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica de carácter descriptivo a través de libros en papel, artículos de publicaciones en formato digital y base de datos: PubMed, Dialnet y Scielo. Las palabras clave empleadas fueron: canto, ansiedad, adolescentes, herramienta terapéutica. Se seleccionaron artículos en inglés y español de los últimos 5 años.

## CONCLUSIONES

- El canto se consolida como una herramienta terapéutica complementaria para el manejo de la ansiedad en la adolescencia.
- Focalizarse en la voz transforma el malestar en expresión segura de emociones y cuidado personal, favoreciendo la regulación emocional, y la conexión social y contribuyendo al bienestar integral.
- Su integración en programas sanitarios ofrece un recurso efectivo para la prevención y manejo de la ansiedad.