

Salud Mental:

**Perspectivas y desafíos para
la construcción de otros mundos posibles**

27, 28 y 29 de noviembre de 2025

"Yo también quiero gozar" Talleres de murga y universidad; los beneficios del canto y la percusión en colectivo.

Matías Fernández

*Facultad de Psicología de la Udelar
Corrección de estilo: Caétano, Romina*



Resumen

Durante 15 años, el Servicio Central de Bienestar Universitario de la Universidad de la República, ha ofrecido talleres de murga abiertos a toda la comunidad UdelaR, dirigidos por Rafael Antognazza y Álvaro “Conejo” Pintos.

En este proyecto de investigación, exploramos los beneficios del canto colectivo, mediante compilaciones bibliográficas de estudios sobre el tema y entrevistas con facilitadores y participantes de talleres, tanto actuales como anteriores.

Para las entrevistas, se diseñó un cuestionario compuesto por preguntas abiertas para comprender el impacto que tiene el en los participantes. En base a la gran mayoría de las entrevistas realizadas, una de las reflexiones finales de este estudio es que el canto colectivo, dirigido por los docentes del taller, permite a los participantes desinhibirse al cantar, creando un espacio seguro. Además, la creación de redes de apoyo entre los participantes reduce significativamente el miedo a cometer errores, exponerse, enfrentar desafíos o probar cosas nuevas.

Palabras Clave: Taller, Murga, Universidad, Canto Colectivo

Abstract

For 15 years, the University of the Republic's Central University Wellbeing Service has offered murga workshops open to the entire UdelaR community. Led by Rafael Antognazza and Alvaro “Conejo” Pintos.

In this research project, we explored the benefits of collective singing through bibliographical compilations of studies on the topic and interviews with current and past workshop facilitators and participants.

For the interviews, a questionnaire composed primarily of open-ended questions was designed to understand the impact it has on participants.

Based on the vast majority of completed questionnaires, one of the final reflections of this study is that collective singing, led by the workshop teachers, allows participants to lose inhibitions while singing, creating a safe space.

Furthermore, the creation of support networks among participants significantly reduces the fear of making mistakes, exposing themselves, facing challenges, or trying new things.

Introducción

¿Qué es una murga, mamá?

Una murga es un conjunto de arte popular callejero, que tiene un origen más mítico que comprobable (Alfaro, 2017). Especie de comedia musical con bases artísticas en la zarzuela y opereta, a los que se suman ritmos locales como el candombe (Antognazza, 2025). Generalmente conformada por 17 componentes (13 en coro, 3 en la batería y un director) que se junta para criticar lo que ocurre en la sociedad, dando como resultado un poderoso instrumento de comunicación social, con la sátira, la crítica y el humor como principal bandera.

Más allá de la definición más academicista posible que se le quiera dar a esta expresión cultural, nacida de los sectores sociales más marginados y que forma parte de la identidad uruguaya, creo que es imposible enmarcar una murga en un par de renglones. Pero sí hay algo que realmente hace que una murga sea murga es, en definitiva, su carácter colectivo, ya sea en la narración de sus orígenes desde la memoria colectiva (Alfaro, 2017) o en la construcción y ejecución de un espectáculo.

Caracterización del taller de murga

Para el Servicio Central de Inclusión y Bienestar universitario (SCIBU), el taller de murga propone abordar el género desde la comedia, tomando como ejes el canto, la percusión, el movimiento escénico, los textos y la interpretación desde lo distendido. Textualmente:

“Cantar murga sana, genera emociones, te transporta, al ritmo de la 'marcha camión', a un estado de felicidad y regocijo. Cantar murga te hace olvidar por un ratito los problemas, las angustias, las dudas del día a día” (Servicio Central de Bienestar Universitario, s. f., párr. 1)

Los talleres de murga del SCIBU se desarrollan en tres horarios, en dos días distintos: martes de 18:00 a 20:00, miércoles de 18:00 a 19:30 y de 19:45 a 21:00. El último de estos es el que aloja mayormente a participantes que habitan el taller desde hace más tiempo. La población entrevistada fue heterogénea en cuanto a rango etario y tiempo de participación. Las edades de lxs participantes oscilaron entre los 18 y los 77 años, incluyendo a funcionarixs, estudiantes, docentes, egresadxs y miembros de la comunidad de la Universidad de la República. Por lo cual sería tan difícil como mentiroso promediar la edad de los concurrentes al taller.

Antecedentes

Clift y Hancox (2001) señalaron que el canto colectivo promueve el bienestar psicológico, reduce el estrés y fortalece el sentido de pertenencia, asociándose con mejoras en la reducción del estrés y la ansiedad. En esa misma línea, Davidson (2002) afirmó que el canto colectivo se enfoca en la expresión emocional compartida y la sincronización interpersonal como beneficios del canto grupal.

Bailey y Davidson (2005) estudiaron los efectos del canto colectivo en zonas marginadas y clase media, concluyendo que es terapéutico y empoderador”.

Livesey et al. (2012). exploraron cómo perciben los integrantes de coros los efectos del canto colectivo sobre su salud mental. Los participantes reportaron reducción del estrés, ansiedad y síntomas depresivos al cantar en grupo. Muchos describieron el canto como “una válvula de escape emocional” y una actividad que generaba alegría inmediata, incluso en días difíciles. Se asoció con estados de “flujo” (absorción total en la actividad), mejor concentración y sensación de vitalidad.

En población mayor con diagnóstico de Alzheimer, Liu et al. (2021) concluyeron que la intervención musical con percusión grupal reduce la ansiedad, con mayor efecto en quienes tienen afinidad con la música.

A este le preceden otros estudios que llegaron a conclusiones similares, como por ejemplo Sung et al. (2012), quienes estudiaron los beneficios de la percusión en

adultos con demencia. Llegaron a la conclusión de que la percusión con música familiar reduce significativamente la ansiedad en esta población, sugiriendo que la repetición de patrones rítmicos y un contexto musical conocido generan un entorno predecible y seguro, lo que puede disminuir la carga emocional en personas con deterioro cognitivo.

Satoh et al. (2015) Investigaron el efecto del entrenamiento musical (canto y percusión) en 20 pacientes con Alzheimer, demostrando que mejora el rendimiento en tareas ejecutivas y de razonamiento abstracto. Resultados de resonancia magnética funcional mostraron activaciones de las áreas del cerebro relacionadas con la cognición y la memoria, concluyendo que la práctica musical grupal con percusión tiene efectos neurocognitivos positivos y sostenibles en este tipo de población. Metodología de trabajo

Con el fin de trasladar los conceptos teóricos al caso específico de la murga, se aplicó una entrevista semiestructurada compuesta por tres preguntas abiertas:

1. ¿Qué te genera cantar en grupo?
2. ¿Cantar sola/o es o genera lo mismo que cantar en grupo?
3. ¿Ha cambiado algo en vos o tu comportamiento desde que te sumaste a los talleres y empezaste a cantar en grupo?

Se obtuvieron 20 respuestas de voluntarixs participantes y ex participantes de los talleres de murga del SCIBU, correspondientes al periodo 2022-2025. Además, se solicitó a cada entrevistadx información sobre su edad y el tiempo de participación en los talleres. .

Al tratarse de un estudio de carácter cualitativo, centrado en comprender experiencias subjetivas vinculadas al bienestar y la salud mental, no fue posible establecer resultados generalizables o cuantitativos. En consecuencia, el análisis se orientó a reflexiones interpretativas, fundamentadas tanto en el marco teórico como en los testimonios recogidos.

Resultados

Primera pregunta: ¿Qué te genera cantar en grupo?

Las respuestas fueron tan variadas como las personas involucradas, pero se repitieron con frecuencia sensaciones de alegría, compañerismo, inclusión con personas de intereses a fines, pertenencia y seguridad. Varios participantes señalaron que cantar en grupo disminuye el miedo a la exposición y a equivocarse. También se destacó la construcción de un entorno seguro, dentro y fuera del taller, lo que resulta en relaciones afectivas sanas y basadas en el respeto.

Entre las palabras evocadas por lxs entrevistadxs aparecieron “unión”, “fuerza”, y “aunamiento de las diversidades”. Un de los participantes expresó:

“Es compartir experiencias, ninguno de los que vamos al taller somos cantantes profesionales, entonces está bien que nos equivoquemos, está bien que gritemos y que le erremos a la nota, nos acompañamos en eso”.

Segunda pregunta: ¿Cantar sola/o es o genera lo mismo que cantar en grupo?”. La totalidad de los entrevistadxs coincide en que no es lo mismo.

Un Participante sostuvo:

“Que el canto sea grupal trae beneficios en lo artístico y en lo social.

En lo artístico potencia la creatividad y hace los procesos más amenos, pero en lo social cumple un rol muy importante, el tener un horario establecido y además vincularse con personas que les gusta lo mismo, está buenísimo”

Otra de las respuestas señaló:

“Claramente ninguna actividad es lo mismo hacerlo sola que acompañada (...) lo grupal genera una fuerza que te promueve, te proyecta, te permite soñar, crecer y sentirse acompañada”

Además, una de las participantes señaló que el canto en grupo le brinda motivaciones para “cantar y trabajar la voz” que no encuentra al hacerlo en solitario. Asimismo, se destacó la conformación de un “aura colectivo” y un “llenado de energía”, aspectos que diferencian esta práctica compartida de la experiencia individual, generalmente vivida de manera más interna.

Tercera pregunta: ¿Ha cambiado algo en vos o tu comportamiento desde que te sumaste a los talleres y empezaste a cantar en grupo?

En relación a esta última pregunta, las respuestas mostraron un consenso involuntario en las respuestas.

Entre quienes ingresaron este año a los talleres, no se identificaron cambios significativos, dado que al momento de la entrevista su participación apenas alcanzaba los tres o cuatro meses. Por su parte, las personas con experiencia previa en canto colectivo o en grupos señalaron que no percibían transformaciones, ya que consideran esta práctica como “parte de su cotidianidad”.

En cambio, para quienes los talleres de murga representaron su primera experiencia en el canto colectivo, alegan que les ha brindado más seguridad, a conectarse con el disfrute de hacer algo en la universidad que no sea netamente académico y sentir el “estar vivx” desde el placer.

Finalmente, algunos casos puntuales destacaron que el taller y el canto funcionaron como una forma de “terapia alternativa” para acompañar sus procesos de salud mental.

Entrevistas a docentes

Para complementar las percepciones de lxs participantes, se entrevistó a los docentes responsables de los talleres Rafael Antognazza y Álvaro Pintos, con la finalidad de conocer su perspectiva sobre qué genera cantar o percutir en colectivo.

Antognazza (comunicación personal, julio 2025) sostuvo:

“La voz cantada está vinculada a lo placentero, lo expresivo, vinculado con lo emocional y que en los tiempos que corren cada vez está menos cotizado este tipo de actividades que simplemente me generan placer, o simplemente me genere vincularme con el gozo (...) Es una actividad que la puedo hacer solo, pero que si la puedo hacer grupalmente es mucho más placentera aún, de mayor aprendizaje, uno sale más reconfortado de la experiencia (...) Además la voz cantada es un ejercicio bien interesante a nivel de la respiración, a nivel físico que sirve a nivel de lo que se le llama salud mental, en realidad yo digo que sirve “pal bocho” para que la cabeza esté menos tóxica, que es muy difícil en el mundo de hoy (...)”

Además Antognazza (comunicación personal, julio 2025) establece que, en los talleres de murga, se busca estimular los vínculos entre la comedia y el canto, porque no se concibe la murga sin comedia. Después de cantarle a lo que la murga clásicamente le

canta, hay que hacerle un lugar a cosas que nos parezcan motivos de crítica, sátira, humor y absurdo que nos permitan reflexionar, ya que la comedia es también, un espacio de reflexión.

Por su parte, Pintos (comunicación personal, Julio 2025) señaló:

“Además del llanto, lo primero que hacemos cuando adquirimos movilidad es percusión: golpear cosas, tirar juguetes contra el piso; está en cada uno de nosotros la percusión (...) Es un arte primitivo que nos lleva a la raíz de nosotros mismos y, en todos lados, donde vayamos, estemos donde estemos y de la manera que estemos, así sea en el medio del océano y golpeando el agua va a haber percusión (...) No se necesitan instrumentos convencionales para poder hacer percusión (...) Y los gurises la sensación que tienen es “fah, mirá podía hacer esto y yo no sabía que podía hacer esto” y empezás a conocer tu cuerpo y tu sentir”.

Conclusiones

Bibliográficamente se ha podido comprobar que tanto la percusión como el canto en colectivo tienen sus beneficios, y esta afirmación se vio reflejada en las respuestas de las entrevistas realizadas a lxs participantes del taller.

Ahora, ¿Cuáles son estos beneficios?

Para contestar esta pregunta autoimpuesta, que dio pie a esta investigación, quiero volver a la cita de Bienestar Universitario que utilizamos como punto de partida. Hago acuerdo con esa cita:

“Cantar murga puede sanar, cantar murga genera un estado de felicidad, bienestar, regocijo, y te puede hacer olvidar de los problemas, por lo menos un ratito”, y esto lo hemos visto con la respuestas de los participantes de las entrevistas.

Según lxs participantes del taller, estas actividades en colectivo pueden generar cambios, fortaleciendo la confianza en uno mismo y en sus compañerxs. Este espacio, por ser generador de vínculos entre participantes y una suerte de puente entre lxs tallereadxs y sus sentires a través de la música, puede ser utilizado como complemento de procesos terapéuticos de salud mental (psicoterapias y afines).

Esto coincide con Livesey et al. (2012), quienes mencionan como hallazgo central la fuerte construcción de vínculos sociales: el coro funcionaba como una “segunda

familia”, donde se enfatiza el valor de sentirse parte de algo más grande y la confianza mutua que se genera al cantar en armonía. Además, el coro fue una fuente clave de interacción social significativa.

Cabe agregar que tanto el sentido del ritmo en la percusión colectiva como el canto generan un ambiente seguro, bajo en ansiedades, reduciendo también el estrés, el temor a la exposición y la equivocación, lo cual, parafraseando a Satoh (2015), llevan a activaciones de las áreas del cerebro relacionadas con la cognición y la memoria.

Bibliografía

- Alfaro, M. (s. f.). La Quimera del origen. Recuperado de https://anaforas.fic.edu.uy/jspui/bitstream/123456789/52337/1/Alfaro_M_Murgas_La_Quimera_del_origen.pdf
- Alfaro, H. (1995). Araca y las murgas. Letras Uruguay. Recuperado de https://letras-uruguay.espaciolatino.com/alfaro/araca_las_murgas.htm
- Alfaro, M. Di Candia, A. (s. f.). Nuestro tiempo (núm. 11). Biblioteca Nacional. Recuperado de <http://bibliotecadigital.bibna.gub.uy:8080/jspui/bitstream/123456789/1071/1/nuestro-tiempo-11.pdf>
- Bailey, B. A., & Davidson, J. W. (2005). Effects of group singing and performance for marginalized and middle-class singers. *Psychology of Music*, 33(3), 269–283. <https://doi.org/10.1177/0305735605053734>
- Chouitem, D. (s. f.). Cádiz, cuna de la murga uruguaya: mitificación de los orígenes. Academia.edu. Recuperado de https://www.academia.edu/40771657/Dorothee_Chouitem_C%C3%A1diz_cuna_de_la_murga_uruguaya_mitificaci%C3%B3n_de_los_or%C3%ADgenes
- Clift, S., & Hancox, G. (2001). The perceived benefits of singing: Findings from preliminary surveys of a university college choral society. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 121(4), 248–256. <https://doi.org/10.1177/146642400112100409>
- Colibrí, C. M. (s. f.). [Trabajo final de grado sobre murga]. Repositorio Colibrí, UDELAR. Recuperado de https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/31617/1/PC%20103_TFG%20-%20Chiara%20Miranda%20Turnes.pdf
- Colibrí, M. L. (s. f.). [Trabajo final de grado sobre murga]. Repositorio Colibrí, UDELAR. Recuperado de https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/46956/1/tfg_maite_luzardo_martinez.pdf

- Davidson, J. W. (2002). The social in musical performance. En R. MacDonald, D. Hargreaves, & D. Miell (Eds.), *Musical identities* (pp. 97–112). Oxford University Press.
- Díaz Gómez, A. (2015, enero). Soy canillita, gran personaje. *La Diaria*. Recuperado de <https://ladiaria.com.uy/articulo/2015/1/soy-canillita-gran-personaje/>
- Dingle, G. A., Brander, C., Ballantyne, J., & Baker, F. A. (2013). 'To be heard': The social and mental health benefits of choir singing for disadvantaged adults. *Psychology of Music*, 41(4), 405–421. <https://doi.org/10.1177/0305735611430081>
- Ellmann, E. (s. f.). Tesis: Murga. Scribd. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/113424038/TESIS-MURGA>
- Fernández, R. (2024, junio). ¿Por qué cantan tan fuerte las murgas (a la uruguaya) en Chile? *La Diaria*. Recuperado de <https://ladiaria.com.uy/cultura/articulo/2024/6/por-que-cantan-tan-fuerte-las-murgas-a-la-uru-guaya-en-chile/>
- La transformación y la memoria en la cultura: el caso de la murga uruguaya. (s. f.). Academia.edu. Recuperado de https://www.academia.edu/66963512/La_transformaci%C3%B3n_y_la_memoria_en_la_cultura_el_caso_de_la_murga_uruguaya
- La transformación y la memoria en la cultura. (s. f.). Academia.edu. Recuperado de https://www.academia.edu/88819398/La_transformaci%C3%B3n_y_la_memoria_en_la_cultura
- Livesey, L., Morrison, I., Clift, S., & Camic, P. M. (2012). Benefits of choral singing for social and mental wellbeing: Qualitative findings from a cross-national survey of choir members. *Journal of Public Mental Health*, 11(1), 10–26. <https://doi.org/10.1108/17465721211207275>
- Liu, M. N., Liou, Y. J., Wang, W. C., Su, K. C., Yeh, H. L., Lau, C. I., Hu, L. Y., Tsai, S. J., & Chen, H. Y. (2021). Group music intervention using percussion instruments to reduce anxiety among elderly male veterans with Alzheimer disease. *Medical Science Monitor*, 27, e928714. <https://doi.org/10.12659/MSM.928714>

- Multimedia (Grupo). (s. f.). La murga en Uruguay: tradición y sostenibilidad a través de los años. Recuperado de <https://grupomultimedia.com/la-murga-en-uruguay-tradicion-y-sostenibilidad-a-traves-de-los-anos-id138145/>
- Pineyrua, C. (s. f.). Confluencia 6. Universidad Nacional de https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/3664/pineyruaconfluencia6.pdf
- Satoh, M., Takeda, S., Nagata, K., Sakata, T., & Kuroda, T. (2015). Singing training improves cognitive function and modulates neural activation in older adults with mild Alzheimer's disease: A single-arm intervention study.
- Servicio Central de Bienestar Universitario. (s. f.). Taller de murga. Universidad de la República. <https://bienestar.udelar.edu.uy/taller-de-murga-2/>
- Sung, H.-C., Lee, W.-L., Li, T.-L., & Watson, R. (2012). A group music intervention using percussion instruments with familiar music to reduce anxiety and agitation of institutionalized older adults with dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(6), 621–627. <https://doi.org/10.1002/gps.2761>
- Tabárez, T. (2020). *Fuera de concurso* (1.ª ed., 2021)
- Tarr, B., Launay, J., & Dunbar, R. I. M. (2014). Music and social bonding: “Self–other” merging and neurohormonal mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 5, 1096. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01096>
- Vázquez, A. (s. f.). De Cádiz a Montevideo: la murga uruguaya. *Inclusión España*. Recuperado de <https://www.inclusion.gob.es/web/cartaespana/-/de-cadiz-a-montevideo-la-murga-uruguaya>
- Viaje a Uruguay. (s. f.). Historia y origen de la murga uruguaya. Recuperado de <http://www.viajeauruguay.com/cultura/historia-y-origen-de-la-murga-uruguay-a.php>
- Vivas, G. (s. f.). Música: murga en Uruguay. *Guruguay*. Recuperado de <https://www.guruguay.com/es/musica-murga-uruguay/>
- Welch, G. F. (2005). Singing as communication. En D. Miell, R. MacDonald, & D. Hargreaves (Eds.), *Musical communication* (pp. 239–259). Oxford University Press.

Wexler, B. (s. f.). [Informe Uruguay]. Friedrich-Ebert-Stiftung. Recuperado de <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/uruguay/16099.pdf>