

Treball de Fi de Grau

Títol

Nota Mental: un pòdcast sobre música i salut mental

Autoria

Ares Marí Durany

Professorat tutor

Luiz Peres Garzezi

Grau

Comunicació Audiovisual	
Periodisme	x
Publicitat i Relacions Públiques	
Comunicació Interactiva	
Comunicació de les Organitzacions	

Tipus de TFG

Projecte	x
Recerca	

Data

Del 3 al 7 de juny de 2024	x
26 de juliol de 2024	

Full resum del TFG

Títol del Treball Fi de Grau:

Català:	Nota Mental: un pòdcast sobre música i salut mental			
Castellà:	Nota Mental: un podcast sobre música y salud mental			
Anglès:	Nota Mental: a podcast about music and mental health			
Autoria:		Ares Marí Durany		
Professorat tutor:		Luiz Peres Garzezi		
Curs:	2023/24	Grau:	Comunicació Audiovisual	
			Periodisme	X
			Publicitat i Relacions Públiques	
			Comunicació Interactiva	
			Comunicació de les Organitzacions	

Paraules clau (mínim 3)

Català:	Pòdcast, salut mental, música, entrevistes
Castellà:	Podcast, salud mental, música, entrevistas
Anglès:	Podcast, mental health, music, interviews

Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

Català:	Nota Mental és un pòdcast narratiu que combina dues de les temàtiques que més m'apassionen: la música i la salut mental. El projecte té el principal objectiu de conèixer diversos trastorns mentals i la manera en què la música pot servir com a teràpia. El capítol pilot parla sobre la depressió i ofereix dues mirades i perspectives: la d'una persona que ha patit depressió i la d'una psicòloga experta en teràpia per a músics. També s'analitzen les lletres de dues cançons que parlen sobre aquest trastorn.
---------	--

Castellà:	Nota Mental es un podcast narrativo que combina dos de las temáticas que más me apasionan: la música y la salud mental. El proyecto tiene el principal objetivo de conocer varios trastornos mentales y la forma en que la música puede servir como terapia. El capítulo piloto habla sobre la depresión y ofrece dos miradas y perspectivas: la de una persona que ha sufrido depresión y la de una psicóloga experta en terapia para músicos. También se analizan las letras de dos canciones que hablan sobre ese trastorno.
Anglès:	Nota Mental is a narrative podcast that combines two subjects I am most passionate about: music and mental health. The main objective of this project is to learn about various mental disorders and how music can serve as therapy. The pilot program talks about depression and offers two views and perspectives: a person who has suffered from depression and a psychologist who is an expert in music therapy. The lyrics of two songs on this disorder are also analyzed.



NOTA MENTAL

**UN PÒDCAST SOBRE MÚSICA I
SALUT MENTAL**



ARES MARÍ DURANY

Tutor: Luiz Peres Garzezi

**TREBALL DE FI DE GRAU
PERIODISME
JUNY 2024**

ÍNDEX

1. Introducció	3
2. Marc teòric	5
2.1 Naixement i evolució	5
2.2 Consum	7
2.3 Tipus de pòdcasts	8
2.4 Salut mental i comunicació	11
2.5 Música i salut mental	13
3. El pòdcast	16
3.1 Definició, estructura i to del producte	16
3.2 Duració i periodicitat	17
3.3 Públic objectiu	18
3.4 Imatge	20
3.4.1 Nom	20
3.4.2 Logotip	20
3.4.3 Valors i missatge	21
4. Referents i estudi de la competència	22
5. Pla de comunicació	28
5.1 Difusió del pòdcast	28
5.2 Referents xarxes socials	31
5.2.1 Pàgina web	35
5.2.2 Instagram	41
6. El capítol pilot	44
6.1 Tema i caràtula	44
7. Pla de producció	45
7.1 Tema del pòdcast	45
7.2 Estructura	47
7.3 Nom del pòdcast	48
7.4 Drets d'autor	48
7.5 Entrevistes	49
7.6 Muntatge del guió	51
7.7 Músiques, bancs sonors i el perquè de la seva elecció	53
7.8 Gravació i edició	55
7.9 Imatge del pòdcast: xarxes, pàgina web i logotip	56
8. Guió literari	57
10. Conclusions	83
11. Bibliografia	86
12. Annexos	91

12.1 Entrevista Ariadna Gabarrell	91
12.2 Entrevista Marta Pareja	100

1. Introducció

“Nota mental” és un pòdcast que relaciona la música amb la salut mental. La idea d’aquest tema sorgeix, simplement, de la necessitat de parlar i comunicar sobre aspectes que realment m’interessen. La música forma part de la meua essència. L’he estudiat durant molts anys i ara l’estic emprant de manera més professional. Considero que les cançons i melodies tenen la força i el potencial de despertar molts sentiments, emocions i reflexions. És evident, altrament, que amb les lletres, melodies, ritmes i molts aspectes més que configuren una cançó, la música és una manera de comunicar. Mou sentiments, i això provoca, d’una banda, una millora de la comunicació tant interpersonal com intrapersonal i, d’altra banda, que el missatge que es vol transmetre es recordi amb més facilitat. Sense la música, la raça humana no podria existir o, almenys, no de la mateixa manera.

El tema de la salut mental és una mica més complex. Podria fer un eix cronològic de la meua vida i, en cada etapa, dir quin ha estat el meu referent musical. Quan tenia mesos de vida, un i dos anys no parava de demanar als meus pares que em fiquessin música clàssica. A tres anys vaig tenir una obsessió per la cantant espanyola María Isabel, més endavant va venir l’època Disney, i si hagués d’anar any per any, no acabaria mai. El que està clar és que, recentment, la meua principal referent musical s’ha convertit en això pel sentit de les seves lletres. Sempre havia associat que les cançons servien per parlar, principalment, d’amor i desamor. De fet, un estudi realitzat l’any 2021 per la Universitat de Màlaga demostra que el 72% de les cançons es basen en relacions interpersonals i que el 61,4 d’aquest percentatge té com a protagonista l’amor romàntic (Agencias, 2021).

Com estava dient, la meua referent actual es diu Belén Aguilera. És una artista que es podria considerar encara emergent i que la gran majoria de les seves lletres parlen de salut mental, reflecteixen molts trastorns diversos i ha aconseguit que, tot i no tenir un públic abismal, aquest fos extremadament fidel. Molta gent s’ha sentit identificat amb les seves cançons.

Així doncs, em va semblar interessant enfocar el meu Treball de Fi de Grau en com es parla de la salut mental a través de la música, com la gent es pot sentir identificada amb les lletres i de quina manera la música pot desestigmatitzar un tema que ha estat molt tabú durant molts anys. També parlar no solament de com pot ajudar la música a la gent que l’escolta, sinó

també com a mètode d'expressió, desfogament i autoajuda per aquells que l'escriuen. El format que he triat és el pòdcast, un format que em sembla molt interessant i que està tenint molt auge en el seu consum. També m'agradaria recalcar que, tenint en compte que la mateixa institució de la qual sóc estudiant ha dedicat aquest curs a la salut mental, m'agradaria poder aportar un enfocament innovador i interessant.

Per tant, el projecte de Nota Mental té el principal objectiu d'idear un espai sonor que doni veu a diversos trastorns mentals, així com a la importància de la música i la relació que aquesta té amb la salut mental. No tan sols s'hi escolta la meua veu, sinó que en cada capítol s'explica un trastorn concret des d'una experiència personal, juntament amb comentaris experts. Finalment, s'hi troba l'anàlisi de cançons que parlen sobre el trastorn que protagonitza cada capítol. Això culmina amb la creació del capítol pilot, en el qual la Marta explica la seva experiència amb la depressió i l'Ariadna, psicòloga i experta en músics, complementa aquesta història amb la seva visió experta. Per concloure, s'analitzen dues cançons de l'artista Demi Lovato que parlen sobre la depressió.

En resum, els meus interessos i passions es fusionen en el Treball de Fi de Grau de la carrera de Periodisme. Veig aquesta oportunitat com una manera enriquidora de concloure aquesta etapa universitària amb un treball que té molta relació amb el tipus de periodisme que m'agradaria fer en un futur – el musical – i que, segons els autors Christoph Jacke, Martin James i Ed Montano, ha tingut una influència crucial en l'establiment de la cultura musical popular. El periodisme musical ha estat clau en la configuració de les identitats culturals i en la creació de narratives al voltant de diversos gèneres musicals. Altrament, gràcies als reportatges, crítiques o entrevistes els periodistes musicals han ajudat a construir els discursos que envolten els moviments musicals, establint, d'aquesta manera, connexions emocionals i intel·lectuals amb el públic (Jacke et al., 2014).

Per tant, inicio aquest projecte que connecta tot el coneixement adquirit amb la motivació inicial que em va impulsar cap a aquesta carrera: la curiositat de saber què passa al meu voltant i les ganes de comunicar.

2. Marc teòric

2.1 Naixement i evolució

El Centre de Terminologia TERMCAT defineix “pòdcast” de la següent manera: “Emissió d'àudio o audiovisual emmagatzemada a internet com a arxiu digital, sovint formant part d'una sèrie, que l'usuari pot reproduir en qualsevol moment, sigui en línia o, un cop descarregada a l'ordinador o en un dispositiu mòbil, fora de línia” (TERMCAT, s. f.). Originàriament, però, la paraula “pòdcast”, que deriva de la unió de les paraules pod, de l'iPod d'Apple, i *broadcasting*, la va mencionar per primera vegada l'any 2004 el periodista Ben Hammersley, escriptor del diari *The Guardian*. L'article “Audible Revolution” (Hammersley, 2017) destaca l'auge de la ràdio en línia gràcies a la popularitat dels reproductors d'MP3, i parla d'una “revolució de l'àudio amateur”. El més destacable, però, és el dubte que expressa l'autor sobre quina nomenclatura utilitzar: “*But what to call it? Audioblogging? Podcasting? GuerillaMedia?*”.

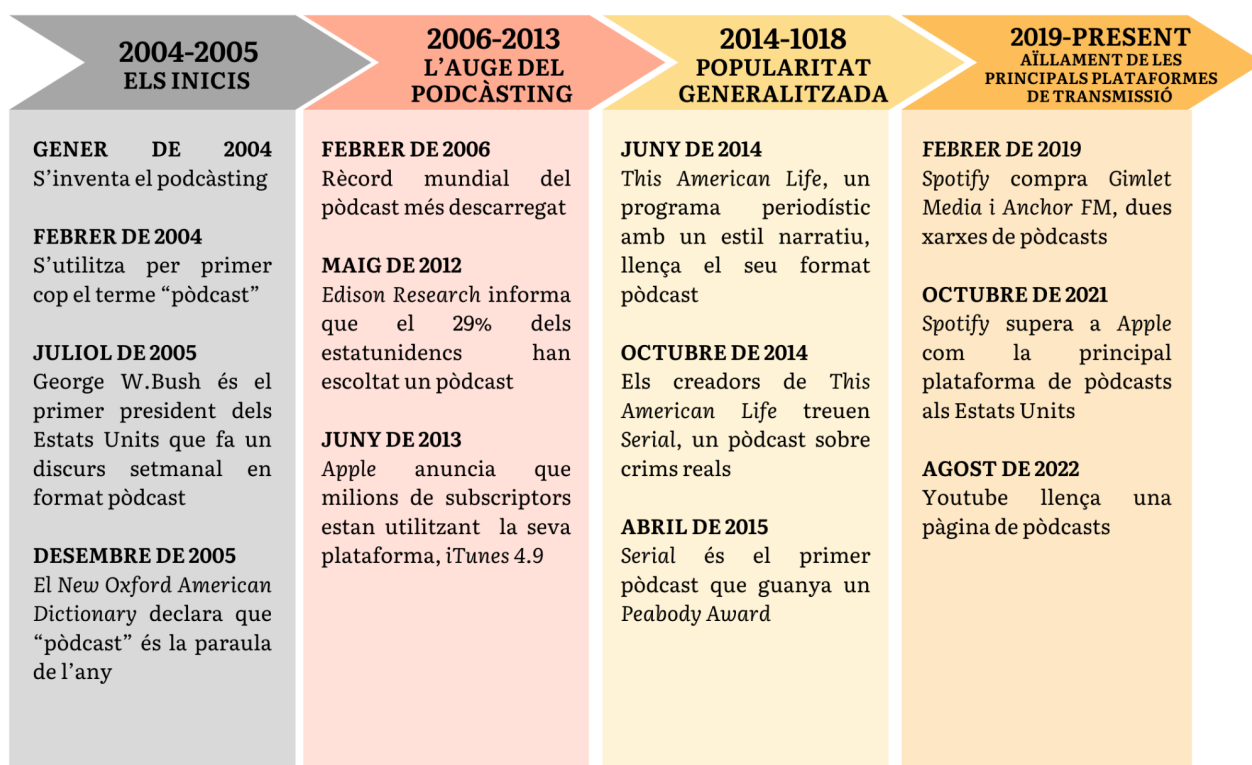
L'article també menciona l'empresa nord-americana Audible, la qual en un primer moment venia audiollibres descarregables. Ràpidament, però, va començar a tenir un creixement estratosfèric en la venda de programes d'àudios descarregables, convertint-se en la primera empresa a posar en marxa aquesta iniciativa. L'any 2008, Amazon comprava l'empresa Audible per 300 milions de dòlars amb l'objectiu de “reforçar-se al món dels continguts audiovisuals” (Eldiario.es, 2008).

L'acció de podcàsting, però, es remunta a un mes abans de la publicació d'aquest article, quan l'empresari i escriptor nord-americà Dave Winer, juntament amb l'empresari Adam Curry van començar a utilitzar la tecnologia de Really Simple Syndication (RSS) –“format d'estructuració de dades en XML que facilita l'accés automatitzat a la informació en un lloc d'Internet” (Vasco, s. f.)–. Això va succeir perquè volien trobar una manera de descarregar transmissions de ràdio en línia a un iPod, un dispositiu que tots coneixem avui en dia, però que, en aquell moment, tan sols s'havia llançat feia tres anys, el 2001.

Segons l'experta en *Social Media* Kendall Breitman, la història dels pòdcasts es divideix en quatre etapes (Breitman, 2023): començament, l'auge del podcàsting, “els pòdcasts narratius

i de prestigi condueixen a una popularitat generalitzada” i “el podcàsting està aïllat a les principals plataformes de transmissió i xarxes de pòdcasts”. Les accions o fites més destacades de cada una de les etapes són les següents:

Algunes de les fites més importants



Elaboració pròpia. Font: *Riverside (Breitman, 2023)*

Els pòdcasts han experimentat un creixement constant de popularitat des del seu origen el 2004. Podríem dir que l'article de Hammersley va suposar la presentació del podcàsting al panorama mediàtic. A les pàgines de *The Guardian* (Hammersley, 2017), destacava la seva economia de producció i la facilitat per aconseguir subscriptors, a diferència dels programes de ràdio convencional.

Tal com afirma Breitman (2023), la seva popularitat es deu al fet que ofereixen la millor combinació de comoditat i entreteniment a la carta. La seva versatilitat permet escoltar-los mentre aconsegueixes altres activitats. També ho mencionen les doctores en comunicació Del Pilar Martínez-Costa Pérez y Gárate (2019) en el seu article *El éxito de los podcasts de*

noticias y su impacto en los medios de comunicación digital: “El consumo de podcast se extiende a todos los dispositivos móviles y se generaliza entre aquellos usuarios, sobre todo jóvenes, que se acercan a las noticias mientras desarrollan simultáneamente otras actividades o rutinas (consumo *on-the-go*)” (p. 319). A més, aquest mitjà ofereix una dimensió única que altres formes de mitjans no proporcionen: una sensació íntima i personalitzada, amb el principal objectiu de fidelitzar noves audiències.

2.2 Consum

El consum de pòdcasts ha anat augmentat progressivament, sobretot en els darrers anys a causa de la pandèmia. El *III Informe anual sobre el consumo de podcasts en español* que realitza la plataforma iVoox (iVoox Blog, 2023) – publicat el setembre de 2023 – calcula que un 36,21% afirma escoltar més pòdcasts que l’any passat. Altrament, continua havent-hi paritat de gènere, ja que el públic femení representa el 44,8%, xifra que ha augmentat dos punts si ho comparem amb l’any 2022.

Així mateix, cal destacar que, com s’ha mencionat anteriorment, la principal raó que els motiva a escoltar pòdcasts és la possibilitat de combinar-ho amb qualsevol altra activitat (65,73%). Seguidament, un 62,58% ho fa amb el principal objectiu d’aprendre, el 61,29% valora el fet que es pugui escollir el moment i el lloc i, finalment, el 60,11% escolta pòdcasts per entretenir-se.

Altrament, una dada molt rellevant i que posa de manifest la progressió que està tenint aquest format és el suport econòmic, i és que gairebé un 60% dels enquestats estaria disposat a pagar pel seu pòdcast preferit. Aquesta dada explica la tendència que, cada vegada més, veiem en els mitjans digitals –una tendència que sempre s’ha vist en la premsa escrita–. El periodisme cal pagar-lo i, actualment, la informació gratuïta cada cop és més escassa.

La societat cada cop està més alfabetitzada, i un dels aspectes que considero que ha intervingut en aquest increment d’alfabetització és l’augment del consum dels pòdcasts. És un format que, tenint en compte la proliferació de les *fake news*, contribueixen al coneixement general i a la consciència pública.

2.3 Tipus de pòdcasts

Eric Nuzum, cofundador de *Magnificent Noise*, una agència de mitjans que ha contribuït a l'èxit de programes reconeguts a escala mundial com ara *TED Radio Hour* i *Invisibilia*, és un dels noms més importants en el món del podcàsting. La seva experiència prèvia a Audible es va concretar en la creació de pòdcasts destacats com *The Butterfly Effect* amb Jon Ronson i *Where Should We Begin* amb Esther Perel.

L'any 2019 va publicar el llibre *Make Noise: A Creator's Guide to Podcasting and Great Audio Storytelling* (Nuzum, 2019), on divideix els pòdcasts en dos grans tipus: els pòdcasts on la gent xerra, i els pòdcasts on la gent explica històries. Tot i així, assegura que moltes vegades, quan la gent està xerrant, també està explicant històries i que, per tant, “there’s just only one type”.

Objectivament, però, i tal com explica la guionista creativa i *Project Manager* de Pòdcasts Adriana López (Virtanen, 2023), podríem dir que els pòdcasts es divideixen en tres grans grups: els pòdcasts per tipus de contingut, per tipus de dinàmica i per tipus tècnica.

Tipus de Pòdcasts

DINÀMICA	CONTINGUT	TÈCNICA
Format entrevista	De formació	Àudio
Format conversacional o co-hosted	Informatiu	Vídeo
Format monòleg	Entreteniment	Screencast
Format debat	Format amb contingut reutilitzat	
	Format de text no fictici	

Elaboració pròpia. Font: *MindPodcast* (Virtanen, 2023)

Essencialment, el contingut dels pòdcasts es divideix en tres principals objectius: informar, educar i entretenir. Pel que fa a la dinàmica, dependrà de la quantitat de gent que participi en el pòdcast. La tècnica, d'altra banda, tindrà molta relació amb el material i també amb l'objectiu. Per exemple, els pòdcasts d'àudio permeten més facilitat a l'hora de consumir-los, ja que ho pots alternar amb altres activitats, però el format vídeo “permet una major connexió visual, cosa que fa que s'augmenti el compromís i la retenció de l'audiència”. Finalment, l'*screencast* consisteix en una “captura de vídeo de la pantalla de l'ordinador juntament amb un àudio explicatiu”. Aquesta tècnica, segons López, s'utilitza quan el contingut del teu pòdcast és de formació, és a dir, pedagògic i didàctic.

Si ens centrem, però, en la classificació que fa el productor i locutor musical Ivan Patxi (Patxi, 2021), podem trobar deu formats:

En el pòdcast grupal en format conversacional es reuneixen un grup de persones amb l'objectiu de, com diu el nom, mantenir una conversació que han preparat prèviament. Seguidament, trobem el pòdcast d'entrevistes, el qual requereix més preparació, és a dir, estudiar bé la persona entrevistada i buscar informació interessant, ja que una bona entrevista no la pot fer tothom.

El pòdcast diari, també conegut com a *daily* és, segons explica l'autor, en el qual es necessita més continuïtat, planificació i constància. També és un dels pòdcasts més treballats el monogràfic, que produeix un tema específic i molt ampliat. Segons Patxi, “moltes hores de recopilació de dades, escriure el guió, locució, edició..., però solament estàs tu i el micròfon”.

Altrament, trobem un dels pòdcasts que, segons el productor, més agrada per l'empatia que genera en l'oient: el de fets reals. El pòdcast d'arts narratives, d'altra banda, requereix molta tècnica vocal i molts recursos narratius. Es pot parlar de poesia, narrar històries tant reals com de ficció, audiollibres, contes i un llarg etcètera.

Els pòdcasts formatius, altrament, són els que més demandats estan segons el locutor. Això no obstant, assegura que es necessita molta capacitat de saber ensenyar, i que en un format àudio no és gens fàcil. També existeixen els pòdcasts que responen dubtes.

Patxi també el denomina com “efecte Google”, i explica que tenen el principal objectiu d’evitar les *fake news* mitjançant la resolució de dubtes.

Finalment, trobem les ficcions sonores i els pòdcasts periodístics. Les ficcions sonores requereixen un bon guió, direcció, actors i actrius i un bon equip tècnic. Segons Patxi, alguns d’aquests formats són els que han aconseguit que el pòdcast sigui tan popular i reconegut. Els pòdcasts periodístics, per acabar, serveixen per explicar una investigació realitzada – on també pot aparèixer opinió en algunes ocasions– i també requereixen un gran treball d’edició i postproducció.

Amb el temps, però, les divisions temàtiques experimentaran canvis significatius i evolucionaran a mesura que emergeixin nous pòdcasts i noves formes innovadores de presentar la informació. Cada expert separa els tipus de pòdcasts de manera única, tenint en compte el consumidor i la seva influència. La naturalesa flexible del format del pòdcast permet una producció des de múltiples perspectives.

Tornant a Eric Nuzum, l’autor apunta que tot pòdcast exitós té tres elements: història, personatge i veu (Nuzum, 2019). Nuzum fa servir una metàfora molt interessant per explicar el primer dels elements, la història. Comenta que ens hem d’imaginar que estem en un bosc totalment fosc: “La gent no té por de la foscor, els espanta què hi pot haver en aquesta foscor i, per tant, no troben la manera de navegar-hi. Tu, com a persona que explica la història, has de ser la persona que porta la llanterna”. Destaca que és essencial “il·luminar allò que vols que la gent vegi i amagar tota la resta”. Altrament, argumenta que és molt important començar la història amb allò que et fa voler saber el perquè. Així doncs, no només es tracta de tenir un grapat d’intencions sobre què volem explicar, si no quina és la manera més adient d’atraure el número més gran possible d’audiència.

Pel que fa al segon element, el personatge, Nuzum explica que, inconscientment, quan pensem amb la paraula personatge, ens imaginem qualsevol persona fictícia. Realment, però, hi ha personatges en totes les situacions, estem constantment interpretant rols i papers. Així doncs, explica que els personatges s’han de definir des d’un bon principi. No pots decidir, per exemple, tenir una conversa sobre cinema sense pensar quin serà el teu paper en aquest projecte. Segons Nuzum, si tornem a la metàfora del bosc, quan pensem amb el personatge

hem de tenir clar “que és el que fa aquesta persona per poder passejar pel bosc amb la seva llanterna”.

Finalment, el tercer element – la veu – és, segons Nuzum, el que més costa d’entendre. “Qui ets, les opinions i experiències que tens i ser fidel a tu mateix és una de les parts més importants i difícils del podcàsting, ja que molta gent no es para a pensar qui són realment”.

2.4 Salut mental i comunicació

Tal com assegura l’Organització Mundial de la Salut (OMS), una de cada quatre persones patirà algun problema de salut mental durant la seva vida. Altrament, afirma que els problemes de salut mental seran la principal causa de discapacitat l’any 2030. A Espanya, segons el *II Barómetro Juvenil de Salud y Bienestar de la FAD* (Fad, 2020), gairebé la meitat dels joves entre 15 i 29 anys afirmen haver tingut algun problema de salut mental. Actualment, tot i haver-hi molt més coneixement sobre què és la salut mental i com tractar-la, encara existeixen molts prejudicis. Així doncs, un tractament mediàtic real, positiu i just per part de la comunicació és essencial per afavorir la sensibilització i la conscienciació de la societat.

Segons Carmichael et al. (2019), la cobertura mediàtica de la malaltia mental sovint se centra, de manera desproporcionada, en temes com el perill, la criminalitat i la violència. Així doncs, asseguren que aquesta cobertura pot generar certes actituds negatives o estereotips erronis sobre les persones amb malaltia mental, cosa que pot provocar la discriminació o estigmatització, entre d’altres.

Altrament, en aquest article s’exposa un exemple del Canadà, on una anàlisi d’aproximadament 25.000 articles dels diaris més venuts va revelar que gairebé la meitat d’aquests articles relacionaven la malaltia mental amb, com ja s’ha mencionat, perill, violència i criminalitat; “només el 15% abordava temes de recuperació o rehabilitació, mentre que només un 20% citava persones amb malaltia mental”. (Carmichael et al., 2019, p.1)

La salut mental ha estat durant molts anys estigmatitzada i ha estat un tema tabú. En els darrers anys han mostrat preocupació diferents institucions. La Declaració d’Hèlsinki (2005) de l’Organització Mundial de la Salut a la seva Conferència Europea de Ministres (Chombi,

2020) va establir la lluita contra l'estigma associat a la malaltia mental com un dels cinc punts bàsics del programa per a Europa.

Així mateix, el Llibre Verd sobre la Salut Mental de la Unió Europea (2005) (*EUR-Lex*, s. f.) situa entre els seus quatre objectius principals el de fomentar la integració de les persones amb malaltia mental, garantint-ne els drets i dignitat i assenyala l'estigmatització com a punt clau.

El Ministeri de Sanitat d'Espanya (2005), finalment, va engegar la campanya “Tots som part del tractament d'una malaltia mental” amb l'objectiu de “conscienciar la població general que les persones amb malaltia mental necessiten el suport, respecte i comprensió de tota la ciutadania per evitar la marginació que a vegades pateixen”. Afirmar que fer-ho “no implica ni violència ni perill i, a més, les persones que les pateixen porten, amb el tractament adequat, una vida totalment normal, mantenint el nivell d'integració social i laboral.” (*Iniciativas Relevantes: Todos Somos Parte del Tratamiento*, s. f.).

Així doncs, el Ministeri de Salut del Govern d'Espanya disposa d'una guia d'estil per als mitjans de comunicació (*Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - Ciudadanos - Guía de Estilo*, s. f.). S'exposen fets objectius sobre la salut mental, es parla sobre el tractament mediàtic i selecciona deu principis bàsics. Aquest és un breu resum d'aquests:

1. “Augmentar el coneixement social”: Cal informar els conceptes amb exactitud i no evitar les dades científiques. Documentar-se bé i contrastar informació amb totes les fonts. *Llamar a las cosas por su nombre y no hacer simplificaciones excesivas*.
2. “Mostrar una visió positiva”: Tenir més en compte les solucions i no tant les limitacions de qualsevol malaltia de salut mental.
3. “Contemplar totes les facetes”: Integritat. Totes les persones tenen diverses facetes, i és essencial mostrar-les en totes les situacions possibles i quotidianes, com qualsevol altre individu que no pateix cap problema de salut mental.
4. “Facilitar informació normalitzadora”: Tractar aquesta malaltia com qualsevol altra, és a dir, fer una cobertura natural.
5. “Menys compassió, més recursos”: No recórrer en cap moment al dramatisme o sensacionalisme. És important “lluitar pels drets i recursos, no despertar compassió”.

6. “Deixar parlar als protagonistes”: Això ajudarà i potenciarà el segon punt. El fet d’aportar la vivència individualitzada d’un testimoni afavorirà la imatge positiva.
7. “Desmuntar falses creences o mites”: Com per exemple, que els problemes de salut mental són un càstig, que les persones que pateixen un problema de salut mental són agressives o tenen una doble personalitat, entre moltes altres.
8. “Allunyar la malaltia mental de la crònica de successos”: *Romper el falso vínculo violencia-enfermedad mental*. No assenyalar el problema de salut mental com l’única causa d’haver comès un acte violent o un delictes.
9. “Cuidar el llenguatge, no etiquetar”: No utilitzar la seva condició en forma de substantiu – anorèxia, depressiva, esquizofrènic...–.
10. “Recordar que la majoria de les malalties són invisibles”: Això fa que, en molts casos, sigui necessari complementar la informació amb material gràfic, i aquest ha de ser l’adequat.

2.5 Música i salut mental

És ben sabut que, tot i que la música és considerada com un mètode d’entreteniment, conté un llenguatge que representa moltes emocions i les ajuda a reproduir; està directament relacionada amb la salut mental. De fet, segons el Centre d’Informació *National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)*, té un impacte directe en el cervell, ja que activa certes parts d’aquest que es relacionen amb el “pensament, sensació, moviment i emoció” (NCCIH, s.f.).

D’altra banda, l’informe *Music on Our Minds* (Adler, 2024), realitzat pel *Global Council on Brain health (GCBH)*, assegura que la música ajuda a disminuir l’estrès i l’ansietat, així com millorar l’estat d’ànim. Concretament, la música impacta en substàncies químiques del cervell com la dopamina, oxitocina i cortisol –relacionades amb el plaer, amor i estrès, respectivament–. En definitiva, escoltar i fer música es defensa, cada cop més, com un mitjà per millorar el que s’anomena Qualitat de Vida Relacionada amb la Salut (CVRS) ((McCrary et al., 2022).

Existeix la musicoteràpia, una professió de la salut que es defineix de la següent manera: “Consisteix a utilitzar les respostes i les connexions d’una persona amb la música per estimular canvis positius en l’estat d’ànim i el benestar general” (Zoppi, 2021). La

musicoteràpia es pot dur a terme mitjançant diverses activitats com per exemple l'escolta, la improvisació musical o l'escriptura de cançons. L'*American Music Therapy Association* té a l'abast diverses sessions de musicoteràpia tenint en compte els diversos grups, que són els següents (*American Music Therapy Association (AMTA)*, s. f.):

- Musicoteràpia amb dany cerebral adquirit
- Musicoteràpia i tractament d'addiccions
- Musicoteràpia per a adults amb afeccions de salut mental i ús de substàncies
- Musicoteràpia i trastorn de l'espectre autista (TEA)
- Musicoteràpia en la salut conductual de nens i adolescents
- Musicoteràpia i atenció de la demència
- Musicoteràpia en cures pal·liatives
- Musicoteràpia amb militars i veterans
- Musicoteràpia i Unitat de Cures Intensives Neonatals (UCIN)
- Musicoteràpia per al dolor
- Musicoteràpia a l'atenció mèdica pediàtrica
- Musicoteràpia en Educació Especial

Per tant, la música no aportarà la cura a les malalties, però sí que serveix per reduir l'ansietat, depressió o dolor associats a certes afeccions de salut.

No obstant això, és important tenir en compte la següent afirmació del Centre d'Informació *National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)*: “Debido a que gran parte de la investigación sobre las intervenciones basadas en la música es preliminar, se ha llegado a pocas conclusiones definitivas sobre sus efectos. Se necesitan estudios cuidadosamente diseñados y científicamente rigurosos con un mayor número de personas para proporcionar evidencia más sólida sobre si las intervenciones basadas en la música son eficaces para fines específicos” (NCCIH, s.f.). Així i tot, existeixen molts arguments a favor de l'ús d'aquest mètode, sobretot en l'ansietat i la depressió, dos dels trastorns mentals més comuns. Fins i tot, es considera una teràpia més acceptada si es compara amb el consum de fàrmacs com els antidepressius (Izarra, 2017). De fet, la depressió és el trastorn del qual es parla en la prova pilot, és a dir, la protagonista i fil conductor del capítol. A dia 23 de gener de l'any 2023 estaven diagnosticades amb depressió a Catalunya més de 700.000 persones

(Govern.cat, s.f.). Si ens fixem a escala mundial, dades de l'Organització Mundial de la Salut (WHO, 2023), afirma que unes 280 milions de persones pateixen depressió.

Altrament, els problemes de salut dins la indústria musical són molt presents. Molts artistes n'han parlat obertament, tant en entrevistes com en les seves cançons. Alguns cantants s'han hagut de retirar una temporada dels escenaris i altres han continuat amb les seves carreres, però sofrint les conseqüències de la seva condició. Ian Winwood, un productor musical de la Gran Bretanya, ha escrit un llibre que manifesta el problema que hi ha en la indústria musical actual, en la qual molts dels artistes pateixen problemes de salut mental que deriven, en alguns casos, a “suïcidis, sobredosis o accidents mortals” (Moreira, 2024).

De fet, un estudi anomenat *Can Music Make You Sick* realitzat l'any 2016, revela que el 71,1% dels músics han sofert atacs de pànic o han experimentat ansietat, mentre que el 68,5% han tingut símptomes de depressió. A més, durant el mateix any als Estats Units, un estudi va revelar que la taxa de mortalitat dels músics era el doble de la població general (Gross & Musgrave, 2016).

L'artista protagonista d'aquesta prova pilot és Demi Lovato. En concret, es parlen de dues cançons que formen part del disc *Dancing with the Devil...the Art of Starting Over* (Lovato, 2021). Aquest disc va sortir a la llum l'abril de 2021 i explica la història de la sobredosi que va viure la cantant l'any 2018 i la posterior recuperació. Lovato ja havia manifestat en diverses ocasions sofrir trastorns de bipolaritat, trastorns alimentaris, depressió i addiccions, tant a les drogues com a l'alcohol. Una de les cançons analitzades i que forma part del disc, *Anyone*, és la que va escriure just abans de la sobredosi, que gairebé posa fi a la seva vida. La següent cançó de la qual es parla és la versió que fa Lovato de *Mad World*, una cançó de Tears for Fears l'any 1982 i que també inclou en el disc, segurament perquè el que diu la cançó concorda perfectament amb el que ella sentia en aquell moment.

3. El pòdcast

3.1 Definició, estructura i to del producte

“Nota Mental” es defineix com un pòdcast narratiu i, alhora, periodístic, que ofereix informació de rigor sobre la salut mental, a banda d’una anàlisi de la música i les seves lletres. La idea principal de “Nota Mental” és que cada capítol tingui el títol d’un trastorn concret. La prova pilot, en aquest cas, s’anomena “Depressió” i, per tant, parla sobre la depressió des de dos punts de vista, el personal i el clínic.

És un pòdcast narratiu i periodístic per diverses raons. Pel que fa a la vessant periodística, està clar que “Nota Mental” ha estat un projecte fruit d’una investigació molt meticulosa, en la qual és imprescindible que la informació i les dades es tractin adequadament. D’altra banda, tal com afirma Patxi (2019), les produccions periodístiques o d’investigació tenen una semblança amb les narratives pel que fa al treball de postproducció.

Això no obstant, “Nota Mental” es desenvolupa com un pòdcast narratiu, amb el principal objectiu de crear una realitat sonora i que l’oient s’afoni en ella. Aquesta realitat sonora requereix una descripció molt detallista d’allò que s’està explicant i, per tant, requereix una elecció molt pensada de la narració vocal, així com de la posterior edició, és a dir, les músiques, els sons o els efectes sonors. També cal afegir que no solament és un viatge sonor, sinó que també un viatge musical, és a dir, on la música és una de les principals protagonistes.

L’estructura del capítol pilot de “Nota Mental” es divideix en introducció, cos i conclusió. El cos, però, té dues parts molt diferenciades pel que fa al contingut. La introducció ja s’endinsa en aquesta narrativa que, com he mencionat, és tan important crear. S’explica una situació hipotètica que intenta definir i resumir a la perfecció el contingut del capítol.

El cos està dividit en dues parts. La primera consisteix en una història narrada per mi, però inspirada en una de les entrevistes realitzades. Narro un dia de la Marta, una noia de 22 anys que està passant per una època de depressió. Altrament, enmig d’aquesta narració hi trobem aportacions de l’Ariadna Gabarrell, una psicòloga i músic professional que aporta la seva

visió experta. La segona part del cos tracta sobre l'anàlisi de les lletres de dues cançons que parlen sobre depressió.

Finalment, la conclusió del pòdcast és molt musical, en la qual es troba un recull de citacions i agraïments, a banda d'informació sobre la pàgina web i les xarxes socials del pòdcast.

El to del pòdcast no el podria definir ni formal ni informal. És evident que el fet que sigui un pòdcast narratiu fa que no pugui ser despreocupat, però tampoc és estrictament seriós.

Per concloure, és important recalcar l'idioma. He decidit que serà el català perquè, en primer lloc, és la meua llengua materna i amb la qual em sé expressar millor. Sóc conscient que, si en algun moment decideixo convertir aquest pòdcast en un producte comercial, segurament el meu públic serà més reduït. Així i tot, no em sentiria del tot còmoda fent-lo en un altre idioma, ja que si el que vull és realitzar un producte narratiu on les paraules i la forma d'expressar-se són tan importants, utilitzar el català em permetrà fer-ho de la millor manera possible.

3.2 Duració i periodicitat

Pel que fa a la duració, s'ha decidit que cada capítol tingui una durada aproximada d'entre vint-i-cinc i trenta minuts, tenint en compte que, segons els experts, una durada d'entre 20 i 45 minuts és ideal (sempre tenint en compte el missatge, el públic objectiu i el mitjà que utilitzes) (Adell Español, Casacuberta Sevilla, s.f.). Sí que és veritat que "Nota Mental" neix amb una prova pilot i a causa del Treball de Fi de Grau, però la intenció és continuar aquest projecte en un futur i poder aprofitar-lo en un àmbit més professional. Així doncs, la periodicitat serà mensual, ja que la producció serà laboriosa i aquest marge de temps em permetrà pensar bé el contingut que vull oferir al meu públic.

3.3 Públic objectiu

Amb la finalitat de determinar un públic objectiu de “Nota Mental”, s’han establert una sèrie de característiques generals que podria tenir un oient del pòdcast, considerant, majoritàriament, els gustos i preferències.

En primer lloc, seria una persona catalanoparlant, tenint en compte que el pòdcast és en català. Pel que fa a l’edat i professió, el públic objectiu pot incloure persones de diverses edats i trajectòries professionals. Des de joves estudiants universitaris fins a professionals establerts. Així i tot, i tenint en compte que, tal com afirma el *Digital News Report España 2022* (Amoedo, 2022), sis de cada deu joves d’entre 18 i 24 anys afirmen haver escoltat un pòdcast durant l’últim mes i que l’escolta dels pòdcasts la protagonitza, majoritàriament, l’audiència jove-adulta, seria lícit centrar-me en aquesta franja d’edat. Altrament, tant els artistes que menciono en el capítol com les entrevistades formen part d’aquest interval d’edat.

Així doncs, un oient de “Nota Mental” és, sens dubte, una persona amb un profund interès per la música i la seva capacitat per influir en les emocions i el benestar mental. Poden ser músics aficionats, melòmans o simplement persones que gaudeixen d’escoltar música a la seva vida diària. També mostra interès per la salut mental i està obert a explorar noves perspectives i recursos per millorar el mateix benestar emocional o el dels altres.

Ara bé, l’actitud dels oients envers la salut mental ha de ser positiva. És important que es tracti de persones amb una mentalitat oberta capaces de voler conèixer més enllà de les convencions tradicionals de la salut mental. Han de mantenir una perspectiva àmplia per a poder desfer-se dels tabús i prejudicis.

EDAT	18-34
SEXE	Indiferent
NIVELL EDUCATIU	Divers
INTERESSOS	Música, salut mental, emocions, autoajuda,

	psicologia positiva, <i>mindfulness</i>
ACTITUD ENVERS LA SALUT MENTAL	Mentalitat oberta, sense tabús o prejudicis, curiositat envers el creixement personal, autoatenció
IDIOMA	Català

Per poder definir el meu *target* d'una manera més personalitzada, he creat tres personatges ficticis que podrien ser oients potencials del pòdcast, ja que reuneixen les característiques mencionades:

1. Anna

L'Anna és una jove psicòloga de 24 anys apassionada per la música. Sempre està buscant noves maneres d'integrar la música a la seva pràctica terapèutica. Està constantment cercant informació actualitzada i anàlisis profundes que pugui aplicar a la seva feina i recomanar als seus pacients.

2. Carles

En Carles és un músic autodidacte de 31 anys que ha lluitat amb problemes de salut mental al llarg de la seva carrera. Troba consol i expressió en la música i està interessat a explorar com altres artistes aborden temes similars a les seves cançons. Vol escoltar històries inspiradores i conèixer noves perspectives que puguin influir en la seva pròpia música i com es relaciona amb el seu benestar emocional.

3. Helena

L'Helena és una estudiant universitària de 19 anys que ha experimentat episodis d'ansietat i depressió. La música l'ajuda a desfogar-se i està interessada a comprendre millor com aquesta pot influir en el seu estat d'ànim i salut mental. Busca al pòdcast una combinació d'històries personals, anàlisis expertes i recomanacions de música que puguin ajudar-la a gestionar les seves pròpies emocions.

3.4 Imatge

3.4.1 Nom

El nom del pòdcast és “Nota Mental”. El meu principal objectiu era buscar un nom curt i concís que “piqués l’ullet” als dos temes principals: la salut mental i la música. Vaig creure que “Nota Mental” era perfecte. Les dues paraules separades tenen un significat. La paraula “nota” fa referència a una nota musical i, evidentment, “mental” es refereix a la ment. Això no obstant, les dues paraules juntes també tenen sentit: “Se dice que alguien está *tomando nota mental* cuando intenta recordar algo que requiere atención especial” («¿Qué Es una Nota Mental? - Spiegato», 2021).

3.4.2 Logotip

El logotip de “Nota Mental” pretén ser molt senzill i entenedor, que reflecteixi a la perfecció el seu contingut de manera gràfica. M’ha semblat molt interessant jugar amb aquesta dualitat del cervell i els auriculars, que seria la representació gràfica del nom del pòdcast. Pel que fa al color, no he volgut allunyar-me del blanc i negre, és a dir, com he mencionat anteriorment, de la senzillesa, igual que la tipografia.



Logotip de “Nota Mental”

3.4.3 Valors i missatge

“Nota Mental” sorgeix d’una fusió única entre el periodisme, la narrativa i la sensibilitat musical. Aporta una perspectiva rigorosa sobre la salut mental i els trastorns específics. La imatge d’aquest projecte és la d’un pòdcast que té l’objectiu d’endinsar l’oient en la narrativa. Altrament, vol que l’espectador reflexioni sobre el contingut de la música que escolta i que no només es quedi en la superfície de la cançó.

El missatge de “Nota Mental” és multifacètic. Per una banda, transmet una comprensió empàtica i precisa de diversos trastorns com, en el cas de la prova pilot, la depressió. A través de la narració d’experiències personals, aportacions d’experts i anàlisi de contingut musical, s’intenta desestigmatitzar aquests trastorns d’una manera única i fomentar l’empatia cap a aquells que ho pateixen. “Nota Mental” és precisió informativa, inclusió, empatia i un profund respecte cap a l’expressió artística i la complexitat de la salut mental.

4. Referents i estudi de la competència

Seguidament, presentaré un llistat de pòdcasts que he anat escoltant durant la realització del Treball Final de Grau. En aquest cas, els pòdcasts analitzats tenen alguna similitud amb “Nota Mental” pel que fa a la temàtica i contingut. Escoltar tots aquests projectes m’ha ajudat a veure la gran varietat de produccions que hi ha. Altrament, m’ha servit per escollir quins elements volia per “Nota Mental” i quins no.

1. Psicología Al Desnudo

<https://open.spotify.com/show/1TDJJoHWEq7Nbh3yEBOJOj?si=e9f63b63899649aa>

“Psicología Al Desnudo” és un pòdcast monogràfic conduït per la psicòloga argentina Marina Mammoliti. És un lloc de constant reflexió on la professional qüestiona moltíssims aspectes sobre la gestió de les emocions. Els capítols tenen una durada aproximada de 20 minuts i va ser el pòdcast de salut mental més escoltat a Hispanoamèrica l’any 2023.

El que valoro d’aquest pòdcast és la manera com la psicòloga connecta amb l’audiència. Només amb la seva veu aconsegueix crear un espai molt íntim i proper. La gran majoria de capítols comencen amb una situació narrada per la psicòloga que reflecteixen la problemàtica que s’abordarà en el capítol. Es narra de diverses maneres, representant l’escena amb efectes sonors – bon treball de postproducció – o narrant exemples de personatges ficticis o pacients seves. Considero que, tenint en compte que el meu pòdcast és narratiu, seria una bona manera de començar “Nota Mental”.

Aquest pòdcast forma part d’una clínica de Salut Mental virtual. Tenen una pàgina web amb moltíssims recursos: pòdcast, *newsletter*, blog i vídeo a banda de molts tipus de teràpia. És una pàgina web molt completa.

2. Entiende Tu Mente

<https://open.spotify.com/show/0sGGLIDnnijRPLef7InlID?si=2f413bec08dc445e>

“Entiende Tu Mente” és el pòdcast sobre psicologia, salut mental i benestar emocional en castellà més escoltat. També té una durada aproximada de vint minuts, però en aquest cas hi trobem una conversa entre tres persones: Molo Cebrián i dos especialistes. En cada capítol es debat un tema que proposa l’audiència.

Té un ritme més dinàmic, un aspecte que vull pel meu pòdcast. També m’agrada el fet que hi hagi dues veus especialistes –la prova pilot de “Nota Mental” també té dues veus–. Altrament, utilitzen un llenguatge senzill i exemples quotidians per explicar conceptes psicològics i oferir eines pràctiques per millorar el benestar emocional.

Pel que fa a la postproducció, el que hi trobem gairebé durant tot el capítol és una música de fons, poca cosa més.

3. Distorsión El Podcast

<https://open.spotify.com/show/6JHnwkbYiItbRc0kFdmmz?si=a68d1576f1b4465e>

“Distorsión” és un pòdcast monogràfic que parla sobre el món de la música, i ho relaciona i exemplifica, sobretot, amb el rock, metal o heavy metal. Està produït i presentat per Alexis Castro, i d’aquest pòdcast en destaco un capítol en especial que es diu “La salud mental y la música”.

És, sens dubte, un contingut que m’interessa per a la realització de “Nota Mental”, tot i que no ho enfoca de la mateixa manera que ho vull fer jo. Ell reflexiona sobre la música que consumim depenent del nostre estat d'ànim o de la nostra condició mental, no de l'estat d'ànim que reflecteix la música. Així i tot, és una perspectiva interessant.

4. Música con M de Mujer

<https://open.spotify.com/show/4VrYZfmSOrr2Sb6liFa2Wd?si=26f53db194054da1>

“Música con M de Mujer” és un pòdcast d’entrevistes que té com a temàtica principal la dona dins la indústria musical. Té, per tant, el principal objectiu de ressaltar la figura de la dona dins aquest món i ho fa mitjançant entrevistes, és a dir, cada capítol té una convidada diferent –artistes, compositores, productores, executives de la indústria i altres figures rellevants– i el dirigeix la periodista Vanessa Mena.

Hi ha un capítol que parla sobre la salut mental dins la indústria musical, i en aquest cas la periodista ho parla amb una cantant de Veneçuela. Tots els capítols comencen de la mateixa manera; amb cites destacables de l’entrevistada – amb el principal objectiu de captar l’oient–. Les entrevistes són molt disteses i informals i no tenen una postproducció molt acurada. Això sí, totes les entrevistes també estan disponibles en format vídeo.

5. Ministerio de Ansiedad

<https://www.youtube.com/@elMinisteriodeAnsiedad>

“Ministerio de Ansiedad” té una temàtica molt semblant a “Nota Mental”. És un projecte audiovisual de 6 capítols, és a dir, 6 videopòdcasts que parlen sobre els problemes de salut mental dins la indústria musical. Cada capítol té el nom d’un trastorn –el fil conductor, també, de “Nota Mental”–.

El format és d’entrevistes, amb un caràcter bastant informal i una postproducció bastant treballada. Cada capítol té un convidat diferent, expert en salut mental i també en música.

6. De Piel a Cabeza

<https://open.spotify.com/show/5wvkfELqWKKvrhd6wltP0X?si=51f04a5b67604353>

“De Piel a Cabeza” és un pòdcast científic presentat per dues professionals de la salut: una psiquiàtra i una neurocientífica. També s’hi realitzen entrevistes a experts sobre el tema que es tracta a cada capítol.

D'aquest pòdcast també m'agradaria destacar un capítol en concret que és el que té relació amb "Nota Mental". Es titula "Cómo usar la MÚSICA para mejorar tu SALUD MENTAL" i, mitjançant una entrevista a un duet musical, s'aporta una visió científica sobre aquesta temàtica. Té una durada més extensa –poc més d'una hora–.

7. The Hilarious World of Depression

<https://open.spotify.com/show/0nVNURZtqEoycVvrsIWAM5?si=a6e732f7ba3640c9>

El pòdcast estatunidenc "The Hilarious World of Depression" aporta un enfocament antitètic, però únic. Parla de la depressió des de l'humor, també mitjançant entrevistes a persones que han patit depressió i que comparteixen les seves experiències d'una manera divertida. El presenta John Moe, un conegut presentador de ràdio.

Així doncs, el missatge d'aquest pòdcast és que, tot i que no sempre, la comèdia pot ser una eina per enfrontar i comprendre la depressió. El pòdcast no només ofereix una mirada honesta i sincera sobre la depressió, sinó que també desafia els estigmes i estereotips que envolten la salut mental en demostrar que les persones que pateixen depressió poden portar vides plenes i reeixides, i que l'humor pot ser una eina valuosa en el procés de curació.

8. Song Exploder

<https://open.spotify.com/show/10IMwCjvzLCLwth2AW6cLG?si=b7f98230713d4bee>

La temàtica del pòdcast "Song Exploder" és un dels principals objectius que també té "Nota Mental": entendre el missatge darrere de les cançons i entendre el perquè una creació musical pot arribar a ser curativa i terapèutica.

El presenta i l'edita l'àngelí Hrishikesh Hirway, i la postproducció em sembla fascinant. Utilitza una combinació de músiques, efectes sonors i silencis d'una manera perfecta que, musicalment parlant, et transporta a l'aura de l'artista.

El capítol el condueix, bàsicament, la persona protagonista –que en cada capítol és una diferent–. No és una entrevista directa, sinó un pòdcast narratiu sobre la creació musical d'una cançó en concret, explicada pel mateix artista. El presentador tan sols apareix en moments específics i, evidentment, en la presentació i tancament del capítol.

9. El Podcast de Marian Rojas Estapé

<https://open.spotify.com/show/2xV7Vx7NQgAC8vMt2vZNnE>

El Podcast de Marian Rojas Estapé, el qual compta ja amb quatre temporades, és un projecte sonor que condueix la psiquiatra Marian Rojas. Ofereix una visió professional i experta sobre aspectes relacionats amb la psicologia, salut mental i benestar emocional. El que fa Estapé és combinar els seus coneixements mèdics amb una perspectiva pràctica que té la finalitat d'ajudar l'audiència a entendre, controlar i millorar la seva vida emocional.

El que m'agradaria destacar d'aquest pòdcast és el llenguatge que utilitza la conductora, el qual és molt clar i concís. Altrament, utilitza casos i exemples pràctics per il·lustrar conceptes que, en alguns casos, són complexos. D'aquesta manera, aconseguix que tot el contingut sigui accessible i entenedor per tothom.

10. Pop y Muerte <https://www.primaverasound.com/es/radio/shows/pop-y-muerte>

“Pop y Muerte” també m'interessa pel que fa a la temàtica, i és que relaciona aspectes de la indústria musical amb problemàtiques latents en aquest món com són les drogues o el suïcidi. També és un format conversacional entre les dues persones que condueixen el programa, que s'anomenen Kiko i Benja.

Es nota que hi ha molta feina darrere, els capítols tenen una durada extensa de gairebé una hora i mitja, i hi ha molta documentació. La postproducció no és molt laboriosa, però correcta –amb sintonies, músiques, i alguns efectes sonors–.

11. Gent de Merda <https://open.spotify.com/show/4pjW8h2rXiE2j3BeseESzN>

“Gent de Merda” és un pòdcast català que, a través dels més de 100 episodis, tracta una àmplia gamma de temes. El seu format és una taula rodona, és a dir, un pòdcast conversacional de quatre veus: la Clàudia Rius, Paula Carreras, Rita Roig i Ofèlia Carbonell.

Aquest pòdcast m'agradaria destacar-lo perquè és un producte cultural valuós per a la llengua catalana. Altrament, tot i tenir un format que no utilitzaré en el meu projecte, es reflecteixen opinions i pensaments d'una manera molt dinàmica i informal sobre temàtiques que sí que m'interessen pel meu pòdcast.

12. Croquis Mental <https://podimo.com/es/shows/croquis-mental>

El pòdcast “Croquis Mental” de Podimo, té relació amb el meu projecte perquè també relaciona la salut mental amb la cultura. El que fa aquest pòdcast és parlar sobre un tema actual des d’un punt de vista psicològic, amb el principal objectiu que l’oient entengui el nostre comportament. A més a més, ho relaciona amb una pel·lícula o sèrie.

El presenta la psicòloga María Gómez, i un dels aspectes més destacables és la gran quantitat de dades curioses que aporta la presentadora. Utilitza un to dinàmic, fresc i amb molta claredat.

5. Pla de comunicació

5.1 Difusió del pòdcast

En primer lloc, cal investigar quines són les aplicacions més utilitzades per escoltar pòdcasts. Així doncs, el *Digital Report News* d'Espanya afirma que l'any 2022 les plataformes més usades van ser YouTube (30%), Spotify (26%), Ivoox (19%) i Google Podcasts (13%) (Amoedo, 2022). Respecte a l'any 2021, Spotify és l'aplicació que més ha augmentat pel que fa a l'escolta de pòdcasts i ha passat de ser la tercera aplicació més utilitzada a ser la segona – YouTube també ha augmentat, però no d'una manera tan abismal –. D'altra banda, Ivoox i Google Podcasts han baixat.

	En primer lloc, trobem a YouTube, la plataforma de vídeos més gran del món. Així doncs, és una molt bona opció si pretens acompanyar el so del pòdcast amb les seves corresponents imatges. En el meu cas, el fet de ser un pòdcast narratiu i, per tant, el fet que hi hagi molta feina de postproducció, fa que una imatge en directe sigui impossible. En el meu pòdcast, doncs, no seria una bona opció optar per YouTube.
	Spotify sí que seria una bona opció. A banda de tenir una gran quantitat d'oients, fa servir algoritmes per recomanar continguts als seus usuaris i també proporciona dades sobre l'audiència, cosa que pot ajudar a conèixer el teu públic. Així i tot, penjar un pòdcast a Spotify no és un procés fàcil. Pel que fa a la monetització, es pot fer mitjançant dos

	camins, els quals tenen bastants condicions: 1. Pots oferir episodis exclusius als subscriptors mitjançant una tarifa mensual, proporcionant als fans un accés exclusiu, sempre que “hagis publicat almenys dos episodis, tinguis seu en un mercat on les subscripcions a pòdcasts estiguin disponibles i comptar amb un mínim de 100 oients a Spotify en els darrers 60 dies” (<i>Spotify</i>, s. f.). 2. Pots rebre donacions mensuals i recurrents dels teus oients, però no seria una opció possible, ja que necessites tenir seu als Estats Units.
	Ivoox també és una molt bona opció. És una plataforma dedicada específicament als pòdcasts, i hi pots trobar una comunitat activa d’usuaris que poden interactuar amb el contingut. Altrament, hi ha pòdcasts en català. Si ho comparem amb Spotify, penjar un pòdcast a Ivoox és molt fàcil. Simplement, necessites haver-te donat d’alta a la plataforma i pujar el capítol. La monetització també és més senzilla; ho pots fer mitjançant la creació de continguts de pagament o amb donacions dels oients.

	Finalment, Google Podcasts és una aplicació que conté una gran quantitat i varietat de pòdcasts. Altrament, una de les coses més destacables és la personalització, ja que té la capacitat de mostrar a l'audiència els programes que l'algoritme considera que són més afins. El procés per penjar un pòdcast a Google Podcasts també és senzill, i pel que fa a la monetització, en aquest cas no és possible, però cal remarcar que els pòdcasts que es troben a Google Podcasts obtenen millors posicions a les cerques de Google en comparació amb els que no hi són.
---	--

Després d'aquesta anàlisi, s'ha decidit que, en el cas que es convertís en un producte comercial, es penjaria el pòdcast a Ivoox, sobretot per la facilitat, i a Spotify per la gran quantitat de públic que té.

5.2 Referents xarxes socials

Abans de començar amb la creació de les xarxes socials de “Nota Mental”, he analitzat les xarxes i les pàgines web de cinc pòdcasts que, en aquest cas, tots ells no estan relacionats amb la temàtica de “Nota Mental”, sinó que els he seleccionat per motius diversos. En primer lloc, “Estirando el Chicle” l’he escollit per motius més personals, ja que és dels pòdcasts que més escolto i més m’agrada. “La Pija y la Quinqui”, d’altra banda, he considerat destacar-lo per un motiu de rellevància nacional, ja que forma part de la llista dels deu pòdcasts més escoltats a Espanya. Altrament, el condueixen dues persones joves. “Entiende tu Mente” i “Song Exploder” els he escollit per la temàtica, ja que el primer parla sobre salut mental i l’altre analitza les lletres de diverses cançons. Finalment, he decidit analitzar un pòdcast que, mundialment, sigui dels més coneguts i rellevants. “Call Her Daddy” és un d’ells.

1. Estirando el Chicle

El pòdcast “Estirando el Chicle”, presentat per Carolina Iglesias i Victoria Martín, és un dels més populars d’Espanya que barreja la comèdia amb temes feministes. No tenen una pàgina web específica, però sí que compten amb diverses xarxes socials com Instagram, TikTok, YouTube i Twitter i el seu contingut està disponible a diverses plataformes de pòdcast –Podium Podcast, Podimo, Ivoox, YouTube, Spotify i Apple Podcast –.

Una de les xarxes socials que utilitzen més i que més seguidors té és Instagram, i hi ha diverses coses a destacar. En primer lloc, pengem fotografies i vídeos de manera equitativa per cada capítol. Els vídeos mostren fragments dels capítols, mentre que les fotografies anuncien i promocionen el següent capítol. També utilitzen un format anomenat *Reels*, que són vídeos gravats en vertical que tenen una durada màxima de noranta segons i que els usuaris poden compartir a les seves històries.

Altrament, cal destacar que a les descripcions de les publicacions no utilitzen hashtags, cosa que considero que poden servir per arribar a molta més gent. Elles simplement fan una breu descripció del programa i etiqueten a les persones involucrades. També pengem històries, les quals les empen també per un ús promocional.

2. La Pija y la Quinqui

“La Pija y la Quinqui” és un pòdcast espanyol conduït pels joves Carlos Peguer i Mariang Maturana. És un pòdcast d’entrevistes i conversacional el qual destaca per ser molt distès, informal i amb un humor irreverent. Els temes principals són les vivències personals de la persona entrevistada, així com aspectes de l’actualitat i de la cultura pop.

Utilitza les xarxes socials d’una manera bastant semblant a “Estirando el Chicle”, ja que no té una pàgina web, però compta amb Instagram, Twitter, TikTok i YouTube, essent Instagram la més activa i en la qual hi ha més interacció. Tot i tenir un perfil molt senzill i monòton (en el qual tan sols es penjen un parell o tres de *reels* amb moments icònics de cada capítol) compten amb més de 300.000 seguidors. A YouTube s’hi pot trobar el capítol en format vídeo sencer i el que caldria destacar de Twitter és que solament a aquesta plataforma penjen una fotografia amb cada un dels convidats abans de l’estrena del capítol, és a dir, per anunciar-lo.

3. Entiende tu Mente

“Entiende tu Mente” és un pòdcast de psicologia i autoajuda que parla d’aspectes que proposa l’audiència. Cada capítol comença amb l’experiència o dubte d’un oient, el qual serveix per introduir el tema.

Aquest pòdcast té perfil a Twitter, Instagram, TikTok, YouTube, Facebook i també una pàgina web, la qual considero que és bastant completa. Hi podem trobar, evidentment, tots els capítols amb una descripció de cada un d’ells, a banda d’informació sobre el pòdcast i els seus membres, marxandatge i un apartat perquè els oients puguin explicar la seva experiència que, com he mencionat, és la base de tots els capítols i permet una interacció amb l’audiència, cosa que valoro molt.

Pel que fa a les xarxes socials, podríem destacar YouTube, TikTok i Instagram, que són les que ofereixen contingut de vídeo, però solament de petits fragments dels capítols, en cap cas trobem el capítol sencer en format vídeo. A Instagram podem trobar una dinàmica semblant a “Estirando el Chicle”, ja que combinen fotografies i vídeos. En aquest cas, però, les

fotografies són frases destacables el capítol i que serveixen com a carta de presentació i, posteriorment, pengen un parell o tres de vídeos per resumir el capítol.

Finalment, m'agradaria apuntar que és un pòdcast que, tant pel contingut com per la pàgina web i les xarxes socials, em serveix de referent pel meu projecte.

4. Song Exploder

Song Exploder també és un pòdcast que, pel que fa a la temàtica, té alguna semblança amb el que vull fer amb el meu projecte, ja que tracta el procés creatiu i artístic de diverses cançons explicades pel mateix artista.

Compta amb les següents xarxes socials: Instagram, Twitter i Facebook, essent la primera d'elles la més activa. En aquest cas tan sols hi trobem fotografies –dibuixos, per ser concrets– de l'artista protagonista de cada capítol. Segurament, dels pòdcasts analitzats fins ara, és l'Instagram més senzill.

La seva pàgina web també la considero molt completa. És destacable, en primer lloc, que la popularitat del pòdcast ha comportat que s'hagi adaptat a una sèrie de Netflix. Per tant, podem trobar el format tant en vídeo com en àudio. La llegenda de la pàgina web està dividida en sis apartats, entre les quals hi ha informació molt detallada sobre cada capítol, la sèrie de Netflix, marxandatge i l'accés a una *newsletter*.

5. Call Her Daddy

"Call Her Daddy" és un dels pòdcasts més importants a escala mundial. L'any 2022 va convertir-se en el segon pòdcast més escoltat del món, per darrere de *The Joe Rogan Experience* (Serrano et al., 2023). És presentat per Alexandra Cooper i té una dinàmica conversacional, on sovint invita a persones molt rellevants i famoses a parlar sobre la seva vida sexual. El títol mateix, "Call Her Daddy", és un joc de paraules que fa referència al terme "sugar daddy" i reflecteix el contingut provocador del programa.

“Call Her Daddy” també compta amb diverses xarxes socials i una pàgina web. En primer lloc, veiem que el pòdcast té Instagram, Twitter, YouTube, Facebook i TikTok. Si ens fixem en Instagram, fa una combinació de tot que el que s’ha mencionat anteriorment: fotografies diverses –n’hi ha que són frases destacables del capítol i d’altres simplement anunciant-lo, però totes visualment molt atractives– i vídeos resumint el capítol.

En relació amb la pàgina web, conté un apartat que també s’ha mencionat en el pòdcast “Entiende tu Mente” i que em sembla molt interessant pel meu projecte. En aquest cas es diu “submit a story” on permet a l’audiència explicar les seves experiències. També hi trobem un enviament directe a Spotify, on hi ha els capítols del pòdcast en format àudio –el format vídeo el trobem a YouTube –, i marxandatge.

La majoria dels pòdcasts analitzats tenen la xarxa social Twitter bastant oblidada, essent Instagram la més activa. És per això que he decidit que “Nota Mental” compti amb una pàgina web i amb Instagram. Pel que fa a aquesta xarxa social, considero que és un lloc on es pot crear una imatge visual i estètica molt característica. Així doncs, és un espai molt popular i que arriba a molta gent, en la qual es pot publicar fotografies, vídeos, i textos. En aquest cas, s’utilitzarà per promocionar el capítol i resumir-lo amb frases destacables com s’ha vist en algun pòdcast analitzat.

D’altra banda, la pàgina web servirà per aportar informació complementària com, per exemple, les entrevistes transcrits, a banda del capítol pilot amb la seva descripció i un lloc on l’audiència pugui explicar les seves experiències.

5.2.1 Pàgina web

En la pàgina web hi podem trobar quatre apartats diferenciats. En primer lloc, en la pàgina inicial, he considerat donar-li molta importància a la presentació visual del projecte. És per això que s'ha decidit crear un *collage* de fotografies com a imatge visual del pòdcast. Fotografies que intentin representar el màxim possible el contingut del pòdcast. Així doncs, d'aquestes sis fotografies, tres tenen a veure amb la música i les altres tres amb la salut mental.

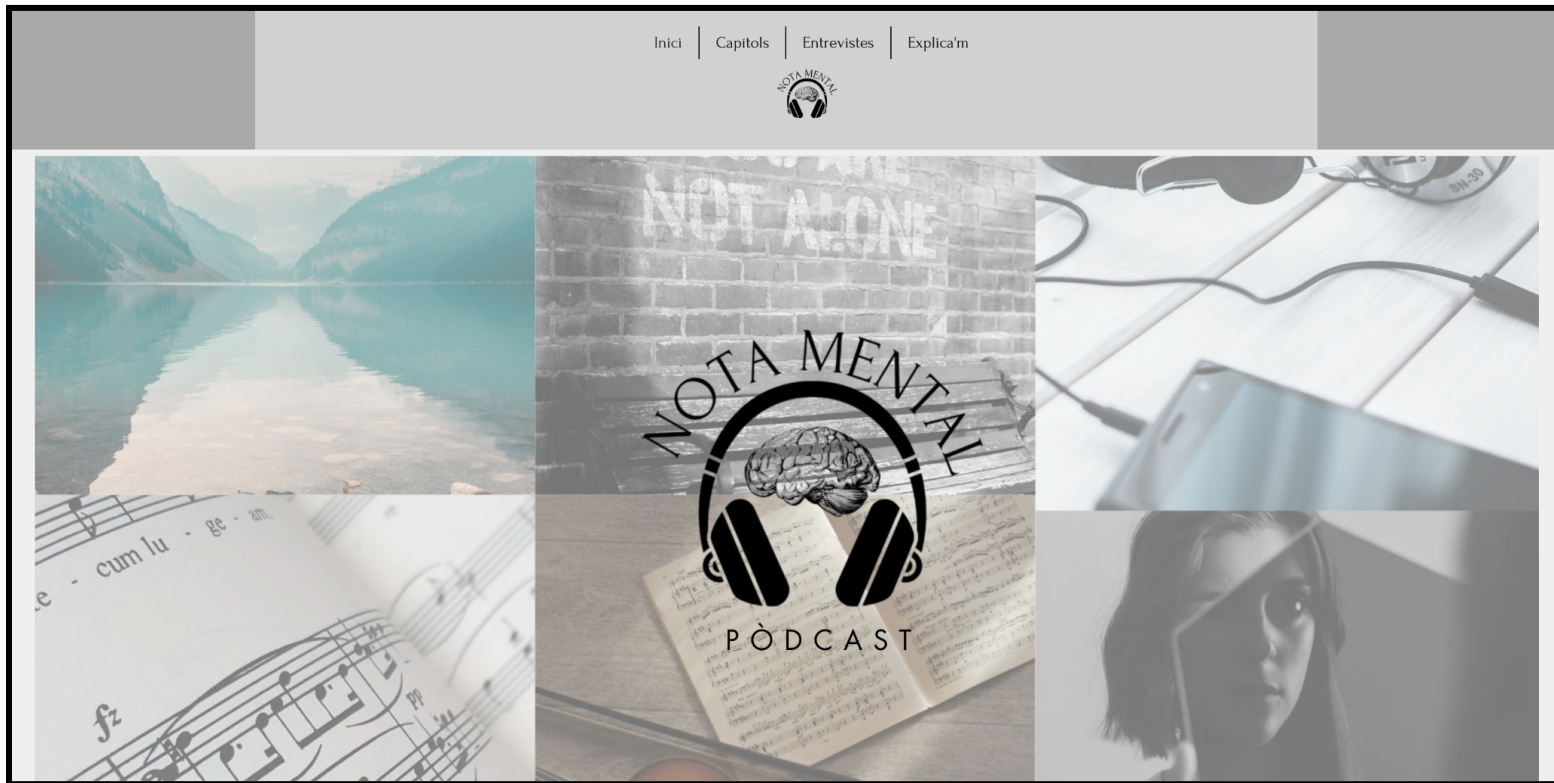
En les imatges relacionades amb la música hi podem trobar un telèfon mòbil amb uns auriculars connectats –tenint en compte que els auriculars formen part del logotip del pòdcast–. La següent fotografia té un violí com a protagonista. Tot i que el meu instrument és el piano, vaig decidir, d'alguna manera, homenatjar a una de les entrevistades, l'Ariadna, ja que ella és violinista professional. Finalment, trobem una partitura musical.

Pel que fa a les fotografies relacionades amb la salut mental, també intento representar l'experiència de la Marta, la segona entrevistada. Veiem com una de les fotografies mostra una noia mirant-se a un mirall amb cara de desconcert i tristesa. D'altra banda, no volia que la imatge reflectís un missatge de desesperança, tot el contrari. Així doncs, veiem com, tot i ser una fotografia de color gris, el missatge és “No estàs sola”. Finalment, l'última fotografia és més un gust personal. És el paisatge d'una muntanya, una cosa que sempre m'ha relaxat molt i m'ha donat molta pau i tranquil·litat, un dels principals objectius, també, del projecte.



Imatge visual de “Nota Mental”

Així doncs, dins la pàgina introductòria de la pàgina web he decidit afegir, com ja he dit, la imatge visual, però també una breu presentació del projecte. Altrament, hi ha un apartat amb la meua presentació, on explico qui sóc, què he estudiat i perquè neix “Nota Mental”.



Inici de la pàgina web

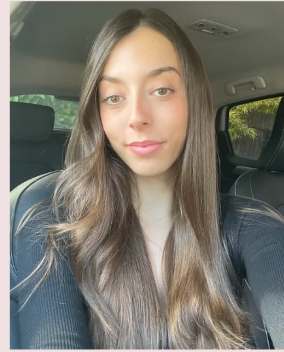


Apartat “Sobre Nota Mental”

ARES MARÍ DURANY

Sóc periodista, amant de la música i m'hi dedico professionalment. M'he format a la Universitat Autònoma de Barcelona, he realitzat les pràctiques a Tv3 i ara estic desenvolupant "Nota Mental".

La curiositat i inquietud que em genera la salut mental i l'estima que li tinc a la música han estat els principals motius que m'han motivat a crear aquest projecte.



Presentació de la veu del pòdcast

A continuació trobem la secció “Capítols”, on es pot veure una descripció tant del pòdcast i del capítol.



Nota Mental

Ares Marí Durany

Nota Mental t'invita a reflexionar sobre la música que escollem i perquè l'escollem. Totes les cançons tenen un missatge, i aquí coneixeràs el que s'amaga darrere les cançons que parlen sobre salut mental.

Q. Buscar podcast ...



Depressió

15/5/2024 | 27 min. Últim episodi

Coneix a fons la depressió, un dels trastorns mentals més comuns. El primer capítol narra la història de la Marta, una noia de vint-i-dos anys que ha patit depressió. Descobreix de quina manera la música pot ser...

< Todos los episodios



Depressió

00:00

1x

▶

26:31

Ares Marí Durany | 15/5/2024

Coneix a fons la depressió, un dels trastorns mentals més comuns. El primer capítol narra la història de la Marta, una noia de vint-i-dos anys que ha patit depressió. Descobreix de quina manera la música pot ser terapèutica, aprèn a partir dels comentaris experts de l'Ariadna i analitza cançons que parlen sobre la depressió.

Secció “Capítols”

El tercer apartat són les entrevistes. En la pàgina principal es veu, de cada capítol, una descripció de cada una de les entrevistades. A la part inferior del text hi afegeixo un enllaç que t'envia directament a les entrevistes completes, un material exclusiu tan sols de la pàgina web.

CAPÍTOL 1



L'**Ariadna Gabarrell** és violinista professional amb una àmplia trajectòria en el camp de la interpretació. Estima la docència perquè s'hi dedica vocacionalment i gaudeix cantant en diversos espectacles.

En la psicologia hi ha trobat les eines i recursos necessaris per créixer com a músic i poder ajudar a d'altres amb diverses problemàtiques.



La **Marta** és una noia de vint-i-dos anys amant de l'esport, sortir amb els seus amics, les xarxes socials i la música. Ha estudiat periodisme i el seu somni és escriure sobre moda, entreteniment o periodisme del cor. Recentment ha patit depressió.



A aresmaridurany1 1 may • 6 min.

MARTA PAREJA

"La música ha estat l'única cosa que no m'ha fet mandra"

11 visualizaciones 0 comentarios



A aresmaridurany1 1 may • 13 min.

ARIADNA GABARRELL

"La música, des de la perspectiva de la salut i l'equilibri emocional, és una eina molt important"

10 visualizaciones 0 comentarios

Secció "Entrevistes"

En l'últim apartat de la pàgina web s'hi troba una secció per poder comunicar-me amb l'oient. També he considerat adequat crear una llista de música, tenint en compte que és l'essència del pòdcast, amb cançons que parlin sobre salut mental i amb totes les cançons que surten al capítol, així com música de les artistes que es mencionen.



EXPLICA'M

Explica'm el que vulguis!

Qualsevol experiència relacionada amb la música i la salut mental, recomanació, pregunta o simplement dir-me que t'ha semblat "Nota Mental".

Nom Cognom Email *

Missatge

Secció “Explica’m”



MÚSICA de Nota Mental

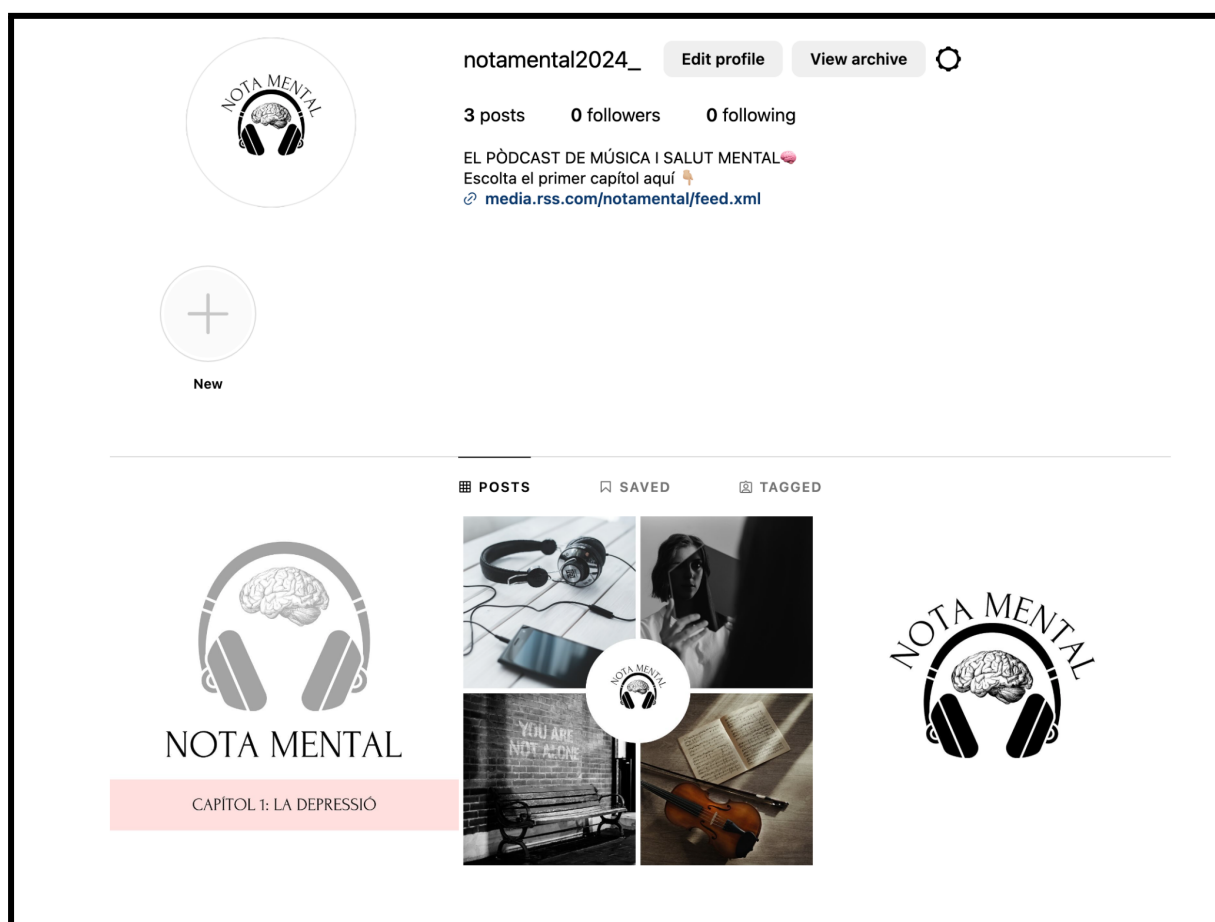
Aquí hi trobaràs una llista d'*Spotify* amb totes les cançons de les quals es parla a "Nota Mental", així com d'altres que parlen de salut mental, trastorns i curació.

Apartat “Música de Nota Mental”

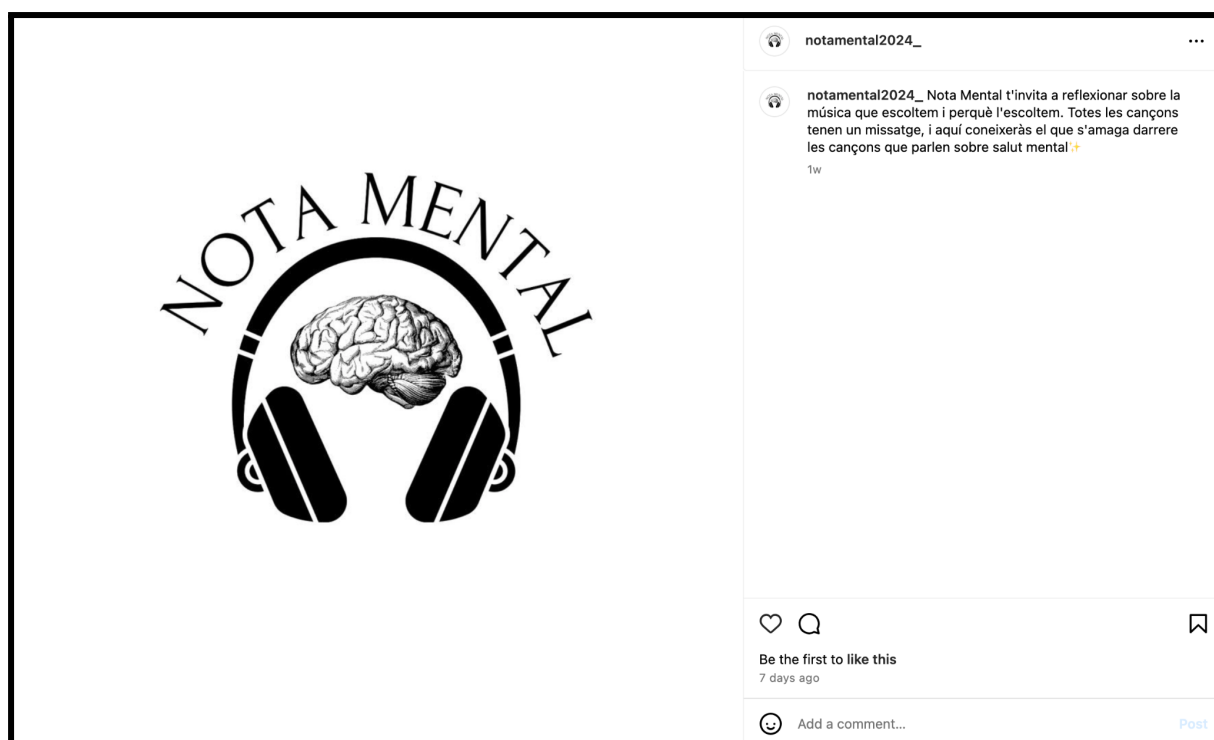
<https://aresmaridurany1.wixsite.com/nota-mental>

5.2.2 Instagram

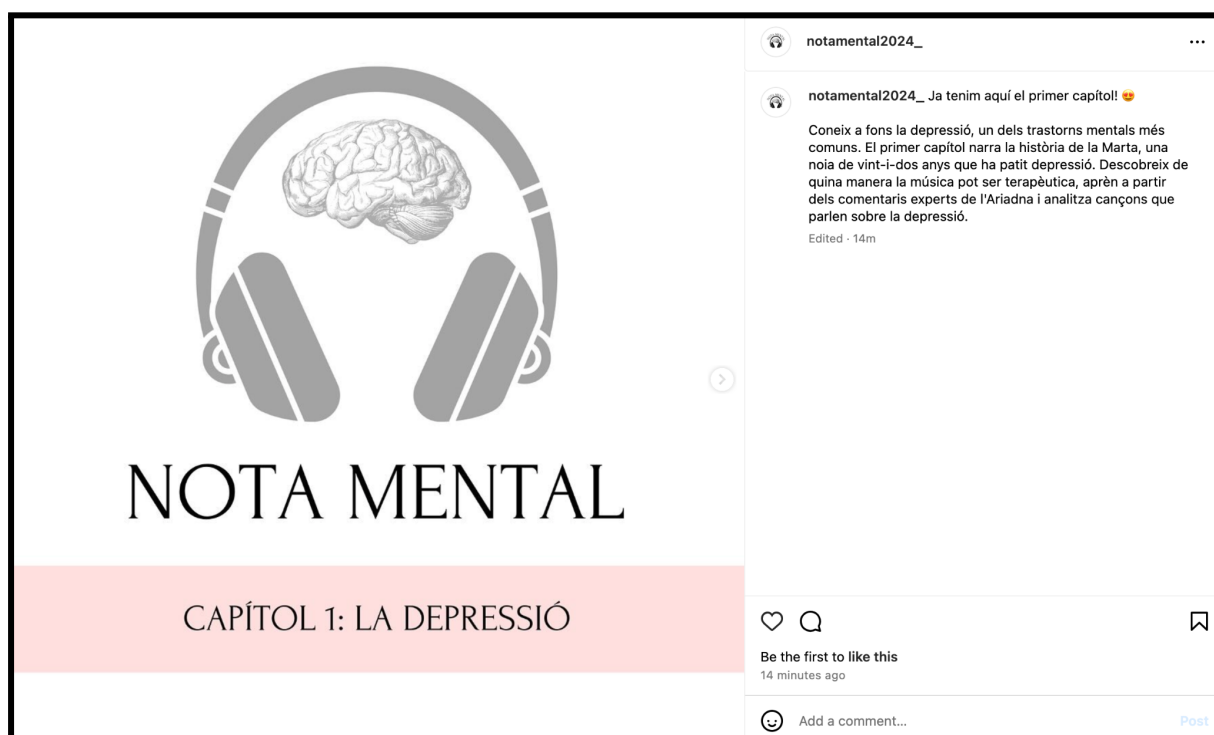
El perfil d'Instagram de "Nota Mental" compta, de moment, amb tres publicacions. En la primera mostro el logotip del pòdcast, amb una breu descripció del projecte. La segona exposa les fotografies que formen part de la imatge visual del pòdcast amb l'objectiu de crear expectació. Finalment, la tercera publicació gira entorn el capítol pilot, en la qual trobem tres fotografies: la caràtula del primer capítol com a primera imatge, una frase que resumeix el capítol com a segona imatge, i un *collage* de fotografies de totes les persones i artistes que participen en el capítol com a tercera.



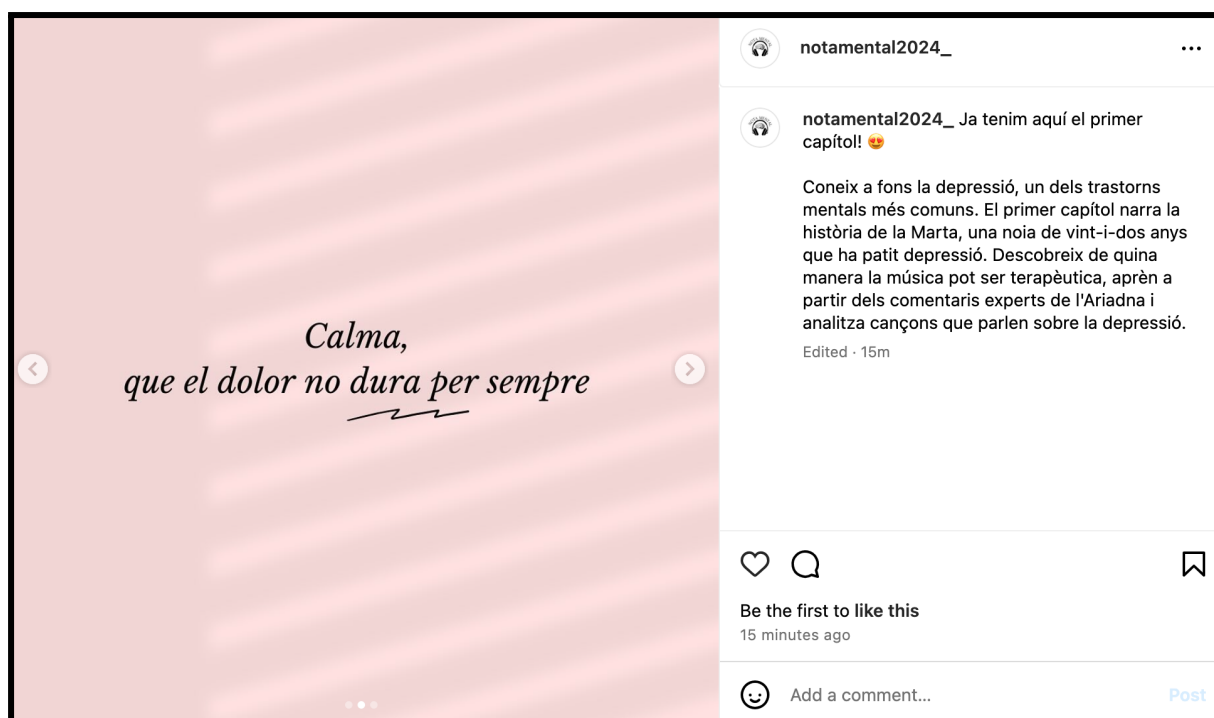
Instagram de Nota Mental



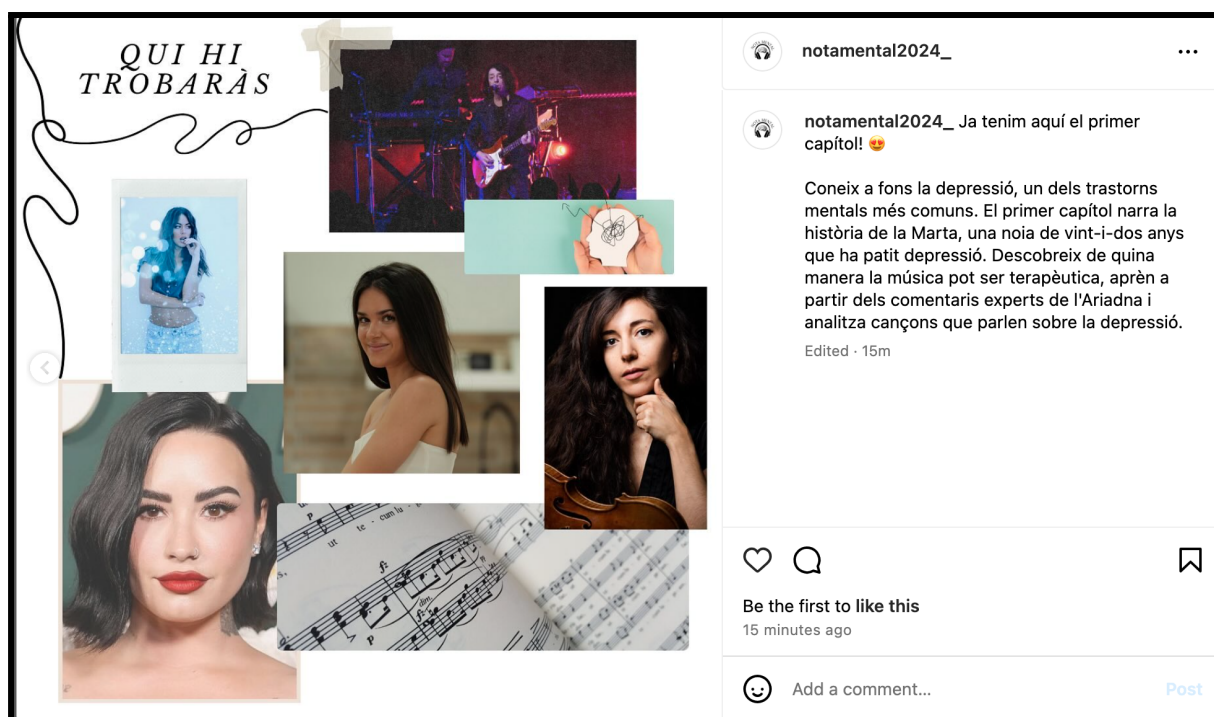
Primera publicació



Primera imatge de la tercera publicació



Segona imatge de la tercera publicació



Tercera imatge de la tercera publicació

<https://www.instagram.com/notamental2024/>

6. El capítol pilot

6.1 Tema i caràtula

El tema principal del capítol pilot és la depressió. El fet d’haver escollit aquesta patologia i no una altra té a veure amb la segona entrevista que vaig realitzar. El fet de tenir tant a mà una companya que, recentment, hagués patit depressió, va fer que considerés que aquest era un bon trastorn amb el qual començar el projecte.

S’ha de tenir en compte, també, que quan encara no havia decidit quines serien les cançons que analitzaria, la majoria de les que estaven a la pluja d’idees parlaven sobre la depressió, mort o suïcidi.

El capítol es divideix en tres seccions diferenciades:

La introducció, en la qual es relata una escena fictícia relacionada amb el tema, amb el principal objectiu de captar l’atenció de l’oient i es presenta el projecte.

El cos, que es divideix en dues parts. En la primera es narra la història de la Marta, mentre s’intercala amb comentaris de l’Ariadna, la psicòloga. La segona part conté l’anàlisi de dues cançons de l’artista Demi Lovato.

El tancament, que té una finalitat més aviat musical i de resumir d’una manera bonica i impactant tot el contingut del capítol. Es parla d’un àlbum de la cantant Tini.



NOTA MENTAL

CAPÍTOL 1: LA DEPRESSIÓ

Caràtula capítol pilot de “Nota Mental”

7. Pla de producció

Igual que en qualsevol peça periodística, per poder dur a terme aquest projecte el pla de producció ha estat una de les peces fonamentals, que ha garantit el bon desenvolupament d'aquest. Així doncs, a continuació mostro els passos que he anat seguint, des de la primera idea fins a la gravació final.

7.1 Tema del pòdcast

El tema va ser l'únic que tenia clar a l'hora de començar aquest projecte: salut mental i música. No sabia ni de quina manera desenvolupar-lo ni en quin format, però sabia que volia parlar d'això. Així doncs, és el que li vaig comentar al meu tutor a la primera reunió. Un cop compartit el tema, vam començar a debatre amb el Luiz com es podia dur a terme, i va sortir la idea d'un pòdcast, un format “nou”, que actualment està triomfant i el qual jo no havia provat mai. Em va semblar interessant i atrevit, ja que sempre he pensat que em comunico millor a través de l'escriptura. No obstant això, si es parlava de música havia d'haver-hi música, així que em vaig llançar a la piscina.

Pel que fa al contingut, l'enfocament va ser una mica més complicat d'acotar. Dins els mons de la música i la salut mental hi ha molts vessants i molts subtemes dels quals es pot parlar. Aquests són els principals subtemes que es van ficar damunt la taula:

La musicoteràpia, tal com em va explicar l'entrevistada, l'Ariadna, consisteix en “la utilització de la música i els seus elements (com el so, el ritme, la melodia o l'harmonia) per tal de facilitar la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment i l'expressió”. És una teràpia que desconeixia i que em va semblar molt interessant en un inici. Així i tot, ràpidament vaig descartar fer de la musicoteràpia el tema principal del pòdcast. En el moment en què vaig pensar en les persones que podria entrevistar, em vaig adonar que el més adient era buscar, d'una banda, una persona que hagués realitzat un tractament de musicoteràpia i, d'altra banda, un psicòleg o psicòloga especialitzada en aquest camp. Persones molt concretes i que em serien més difícils de cercar i trobar. Addicionalment, vaig tenir la sensació que, si ho feia sobre això, estava delimitant massa la temàtica. Altrament, si en un futur volia

continuar el projecte i fer més capítols, hagués estat difícil fer, per exemple, una temporada sencera sobre la musicoteràpia.

La següent temàtica que vaig ficar sobre la taula va ser agafar com a fil conductor els trastorns mentals. Això em va semblar una bona idea perquè li podria donar al pòdcast una continuïtat si així ho desitgés en un futur. Així doncs, cada capítol portaria el nom d'un trastorn i, evidentment, hi hauria aportacions expertes sobre cada un d'aquests. A continuació, vaig pensar quina aportació musical li podria donar a aquest enfocament, i ràpidament se'm va acudir parlar i analitzar les lletres de cançons que reflectissin el trastorn escollit en el capítol. En aquest cas, calia sobretot pensar molt bé de quina manera lligava la part musical i la part psicològica.

Finalment, l'última temàtica que vaig contemplar va ser la de centrar-me en cantants, és a dir, en comptes de tenir com a fil conductor els trastorns mentals, que aquest siguin diversos artistes que parlen sobre salut mental a les seves cançons. En aquest cas també vaig dubtar. Tot i que, evidentment, aquest enfocament requeria també una anàlisi de les cançons de l'artista que s'escollís, considerava que era molt probable que s'acabés convertint en un pòdcast que únicament parla de la vida d'algú, i en cap cas tenia intenció de fer un pòdcast biogràfic. Tenia clar que un dels principals objectius era aportar informació experta, tot i que m'interessava molt el vessant psicològic des del punt de vista de l'artista.

Així doncs, i després de posar-ho en comú amb en Luiz, el primer que vam descartar, com ja he mencionat, va ser el tema de la musicoteràpia. A partir d'aquí, tot el que s'havia plantejat ho vam considerar molt interessant. De fet, un pòdcast sobre música i salut mental, tot i tenir clar que era necessari un fil conductor, podia tenir diverses parts i seccions.

Posteriorment, el que vam decidir va ser que el fil conductor del pòdcast serien els trastorns. Cada capítol tindria el nom d'un trastorn i en cada un d'ells s'aportaria la visió d'una experta. Pel que fa al punt de vista musical, es va decidir no apartar el punt de vista dels artistes, però que la base fos l'anàlisi de cançons que parlessin i reflectissin el trastorn escollit.

7.2 Estructura

Després d'establir el fil conductor del pòdcast, tocava pensar l'estructura de la prova pilot. Així doncs, i després de realitzar el benchmarking, vaig tenir clar que volia que la introducció fos semblant al pòdcast “Psicología al Desnudo”, és a dir, que narrés una situació fictícia per introduir el tema del capítol.

A partir d'aquí, i tenint en compte que si volia representar una escena havia d'haver-hi un espai sonor molt treballat, vaig considerar adient i correcte que el pòdcast fos narratiu i periodístic. Un pòdcast que, sense deixar de banda la qualitat i la rigorositat de la informació, tingui la intenció que l'oient es pugui imaginar a la perfecció allò que jo estic explicant.

Pel que fa a la introducció i l'escena que volia representar, la vaig tenir bastant clara des d'un bon principi. Volia representar un dels moments que, en el meu cas, més em permeten desconnectar i pensar amb les meves coses: el fet d'agafar el cotxe sola i escoltar música. A banda d'això, trobava que era una bona manera i una alternativa no tant convencional de presentar-me i d'explicar una mica qui sóc i com sóc.

L'estructura del cos del capítol és la que ha tingut més canvis i esborranys. En un primer moment, la meva intenció era que la meva veu fos secundària i que les veus principals del capítol fossin les dues persones entrevistades –que volia que fossin una psicòloga i un músic–. Quan vaig contactar amb la primera de les entrevistades, l'Ariadna, i vaig veure que havia aconseguit una persona que fusionava aquestes dues professions, vaig valorar en introduir un tercer perfil que també seria molt interessant: el d'una persona que ha patit depressió i que ha utilitzat la música com a teràpia en molts moments durant el procés.

A partir de l'entrevista amb la Marta i tenint en compte també les respostes de l'Ariadna, vaig confeccionar, de manera fictícia, “un dia de la Marta convivint amb la depressió”. Això ho narro jo en primera persona i em serveix per introduir les cites de l'Ariadna i que s'entengui el context a la perfecció. A vegades, sense necessitat d'introduir la pregunta. El que sí que vaig definir des d'un bon inici és que el cos del capítol tindria dos blocs diferenciats: la part de les entrevistades i l'anàlisi de les cançons.

El tancament o conclusió del pòdcast és l'últim que vaig confeccionar. Volia que fos impactant, musical i que resumís d'una manera més simbòlica tot allò que s'havia explicat en el capítol. El nou disc de l'argentina Tini era una molt bona manera de tancar el capítol. Recentment, la cantant havia hagut d'abandonar el panorama musical durant una temporada per culpa d'una depressió. Durant aquest procés va escriure el disc, el qual va sortir a la llum l'abril de 2024. Les seves lletres són molt directes, i les tres cançons que utilitzo són les que considero que expliquen la depressió de la manera més explícita.

Respecte al to del capítol i del pòdcast en general, volia que fos una cosa molt íntima, però sense ser aborrida, és a dir, amb un cert dinamisme pel que fa als efectes sonors i les músiques. Ni formal ni informal, una parla estàndard i que enganxés l'oient.

7.3 Nom del pòdcast

El nom del pòdcast és una de les primeres coses que vaig pensar. El primer dia que me'l vaig començar a rumiar, vaig apuntar moltes propostes, però cap m'acabava de convèncer. Volia que fos un nom compost de dues paraules que englobessin aquests dos temes: la salut mental i la música. Una d'aquestes propostes va ser "Mental Sound", però ràpidament vaig considerar que no tenia cap sentit que si el pòdcast era en català el nom fos en anglès.

Va ser en el moment més inesperat de tots quan vaig visualitzar el nom: "Nota Mental". És un nom on aquestes dues paraules tenen un sentit per separat (la paraula nota la utilitzo en el sentit d'una nota musical), però també tenen un significat juntes. No és una expressió que jo normalment utilitzi, però existeix. Altrament, considero que és un nom original, ja que també podria servir com a metàfora i missatge del pòdcast: "Nota mental: per viure la música, així com la vida, no es necessiten notes mentals. Simplement, gaudir del moment".

7.4 Drets d'autor

Els drets d'autor han estat un dels elements més importants pel que fa a la realització d'aquest projecte. Era un dels àmbits que més desconeixia i, sincerament, estava molt insegura amb el

fet d'haver escollit fer un pòdcast musical i el fet de poder (o no) introduir música amb drets d'autor. La música és la clau del capítol, i dins d'una cançó hi treballa molta gent: l'artista, la productora, el/s compositors, entre d'altres.

Per tant, una de les primeres coses que vaig fer va ser investigar en aquest àmbit per poder tenir molt clar què podia incloure i què no.

La clau de l'assumpte es troba en l'article 32 de la Llei de Propietat Intel·lectual (SL, 2022), que diu el següent: *“Es lícita la inclusión en una obra propia de fragmentos de otras ajenas de naturaleza escrita, sonora o audiovisual, así como la de obras aisladas de carácter plástico o fotográfico figurativo, siempre que se trate de obras ya divulgadas y su inclusión se realice a título de cita o para su análisis, comentario o juicio crítico. Tal utilización solo podrá realizarse con fines docentes o de investigación, en la medida justificada por el fin de esa incorporación e indicando la fuente y el nombre del autor de la obra utilizada”*. Així doncs, em resguardo en aquest dret pel que fa a la incorporació de les cançons d'altres artistes, que totes són introduïdes amb el propòsit d'analitzar-les. Altrament, cal recordar que encara no faig d'aquest pòdcast un producte comercial. Per tant, i tal com diu l'article: *“tal utilización se realiza con fines docentes o de investigación”*.

7.5 Entrevistes

Pel que fa a les entrevistes, tenia moltes idees i opcions. Així doncs, vaig fer una pluja d'idees de persones concretes i també de perfils que volia entrevistar. Posteriorment, els vaig ordenar segons el que creia que aportaria més en el projecte. En aquesta pluja d'idees la cantant Belén Aguilera era la primera de totes, tot sabent, però, que seria molt difícil que em respongués. Tenint en compte que ella ha estat una de les principals inspiracions per parlar sobre aquest tema, m'hagués encantat entrevistar-la i poder conèixer la seva perspectiva sobre la salut mental i la música, dos mons que ella fusiona constantment. Li vaig enviar un missatge per Instagram, però no em va respondre. Per tant, vaig recórrer a les altres opcions que tenia al cap.

En primer lloc, tenia clar que volia parlar amb algun psicòleg o psicòloga, és a dir, aportar una veu experta sobre el tema. És per això que em vaig posar en contacte amb dos centres de psicologia de Barcelona que estiguessin especialitzats, també, en la música. El primer d'ells, *Musicoteràpia BCN Psicologia i Musicoteràpia Clíniques*, no em va respondre, però el segon –*Cedipte Psicologia*– em va oferir parlar amb una persona molt adient.

Es diu Ariadna Gabarrell, és una violinista professional amb una àmplia trajectòria en el camp de la interpretació i es dedica, també, a la psicologia per a músics. Era, per tant, la persona perfecta, ja que coneixia el punt de vista psicològic però també el musical. Des de la clínica em van donar el seu correu electrònic i, a partir d'aquí, la comunicació amb ella va ser molt fàcil i fluida, així com l'entrevista.

Com he explicat anteriorment, quan vaig tenir tancada l'entrevista amb l'Ariadna vaig haver de fer un canvi amb la segona entrevista, ja que la meva primera idea era fer-li, d'una banda, a una psicòloga i, d'altra banda, a un músic. Amb l'Ariadna, però, havia pogut fusionar les dues coses. Per tant, vaig tenir la idea de buscar algú que, recentment, hagués patit alguna psicopatologia i, d'aquesta manera, tenir la veu d'una persona experta i la veu d'una persona afectada. Vaig pensar amb la Marta Pareja, una companya de la universitat que, tot i saber que havia patit depressió, no coneixia la seva història a fons. Em va respondre afirmativament al moment, però amb la condició que no sortís la seva veu.

Abans de tancar les preguntes exactes que els volia fer, però, vaig haver de pensar el guió del pòdcast i què era exactament allò volia explicar i, a partir d'aquí, pensar el contingut de les entrevistes.

La primera entrevista que vaig fer va ser la de l'Ariadna. Em va dir que, justament aquells dies, tenia l'agenda molt atapeïda i que no podia quedar presencialment fins al cap de quinze dies. Tenint en compte els *timings* del treball i la meva planificació inicial, no podia esperar tant. Així doncs, el primer que vam fer va ser programar una trobada virtual per conèixer-nos. En aquesta trucada ella em va explicar a què es dedicava, què havia estudiat, i què era tot allò que ella em podia explicar. D'altra banda, jo li vaig presentar amb més detall el projecte, què era el que necessitava i un primer esborrany de les preguntes. Vam quedar que, després de la

trucada, li enviaria les preguntes definitives i que ella me les contestaria en format àudio, ja que tenia una aplicació de gravació de veu que la gravava amb bona qualitat.

Va ser molt professional i les respostes van ser molt desenvolupades però, alhora, molt clares i ben explicades. Es notava que tenia un discurs molt planer i que tenia molt clar quin era el missatge que volia transmetre. Entre moltes altres coses, em va ensenyar el perquè d'una depressió, els motius i conseqüències tant clíniques i físiques com psicològiques i emocionals. Altrament, la qualitat de l'àudio, tal com em va dir, era molt bona, però potser m'hauria faltat una mica de so ambient. A vegades, un so ambient t'ajuda a transportar-te al lloc i considero que aporta un valor sonor únic i, en aquest cas, només se sent la seva veu.

L'altra entrevista va ser més fàcil. Amb la Marta vam quedar una tarda i, com que no volia que es gravés la seva veu, vaig apuntar-ho tot en brut per després poder transcriure l'entrevista. Tot i que hi havia certa confiança, no va ser una entrevista fàcil, ja que per ella no era fàcil recordar tot el que va viure. Així i tot, ho va explicar, també, amb molta claredat i sent molt conscient de tot allò que havia sentit o experimentat. Em va donar allò que necessitava, una història completa que pogués servir a la perfecció com a fil conductor del capítol. Amb la Marta vaig conèixer una història, però sent conscient que, com la seva, n'hi ha moltíssimes. Va fer molta èmfasi, però, amb el fet que no tothom ho viu de la mateixa manera i que, de retruc, segurament no tothom amb aquesta situació utilitzarà la música com a teràpia de la mateixa manera.

7.6 Muntatge del guió

Per començar a escriure el guió, el primer que vaig fer va ser una llista amb totes les característiques que ja sabia que tindria el capítol. En primer lloc, era un pòdcast narratiu i, per tant, havia d'existir un paisatge sonor que descrivís amb detall allò que volia explicar. Quan una de les entrevistades, la Marta, em va manifestar que preferia que no sortís la seva veu. Per tant, vaig tenir la idea que la seva història fos narrada per mi, és a dir, descriure “un dia de la Marta” intentant introduir tots aquells elements de l'entrevista que jo considerés essencials mencionar. D'aquesta manera, estava clar que l'altra entrevista, la de l'Ariadna, havia de ser en format àudio.

Així doncs, vaig decidir que la part on hi hauria més elements sonors seria a la introducció, en la qual, com ja s'ha mencionat anteriorment, narro una escena. També em va semblar oportú que, en alguns moments de la narració del “dia de la Marta” també era necessari crear un paisatge sonor. D'altra banda, en la segona part del cos, l'anàlisi de les cançons, el que predominava era, evidentment, la música.

El primer que vaig escriure va ser l'última part del pòdcast, ja que era l'única part que no necessitava el contingut de les entrevistes. Em va costar molt, en aquest cas, decidir sobre quina o quines cançons parlaria. Cada dia canviava d'opinió. Finalment, però, vaig acabar escollint l'artista amb la qual havia pensat en un inici. Ella és Demi Lovato, una cantant estatunidenca la qual vaig començar a seguir quan era molt petita. No solament és coneguda per ser la protagonista d'una de les pel·lícules *Disney* més famoses i per moltes de les seves cançons, sinó també per les moltes ocasions en les quals ella ha parlat obertament de tots els problemes de salut mental que ha anat patint al llarg de la seva vida i pateix actualment. Les cançons que analitzo són dues que formen part del mateix àlbum. La primera d'elles és la cançó que Lovato va escriure poc abans de patir una sobredosi que la va apartar de la indústria musical durant molt temps.

Una de les principals raons per les quals vaig escollir aquest àlbum i no un altre –tenint en compte que moltes de les cançons de l'artista parlen sobre salut mental–, és perquè inclou la versió d'un himne: “Mad World”, de Tears for Fears. Aquesta és la segona cançó que s'analitza. També és important recalcar que les dues cançons que s'analitzen tenen una durada molt similar en el capítol: quatre minuts.

A continuació, i quan ja vaig tenir les dues entrevistes transcrits, vaig escriure la resta del guió, la part que em va costar més compactar i que tingués un sentit. Havia de crear una història fictícia tenint en compte les respostes de la Marta i, a partir d'aquí, lligar-ho amb respostes de l'Ariadna. Una de les coses que més em va repetir la Marta durant l'entrevista va ser que quan tenia depressió li van marxar les ganes de fer tot allò que la feia feliç. És per això que vaig decidir escriure i narrar un dia fictici, en el qual la Marta es desperta i no vol aixecar-se del llit, va a la universitat amb el desig que passin les hores ràpid i arriba el seu

moment preferit del dia: després de dinar, quan pot tancar-se a l'habitació, escoltar música durant hores, i treure tot el que porta a dins.

El primer que vaig escriure va ser això, el dia de la Marta. Després d'un parell o tres d'esborranys, i quan el vaig tenir més o menys tancat, tocava decidir quins talls de veu incloïa de l'Ariadna i, el més important, on els col·locava perquè s'entengués tot a la perfecció.

L'últim que vaig escriure va ser la introducció i, finalment, el tancament. El tancament em va costar més pensar-lo i tenir-lo tancat. La introducció també va passar per diversos esborranys, però sense massa canvis, ja que des d'un primer moment tenia bastant pensada l'escena que volia representar. Pel que fa al tancament, no va ser fins que la cantant Tini Stoessel va treure el seu últim disc que em vaig il·luminar. Com he explicat anteriorment, volia que fos musical i impactant, i en el moment que vaig escoltar el disc, ho vaig tenir clar. Utilitzo tres cançons que descriuen explícitament com va viure la depressió i, altrament, també utilitzo una frase d'una de les cançons per tancar el capítol i com a funció de consell.

Aquest guió ha anat passant per diverses versions, tant les parts diferenciades del capítol com el seu conjunt. En un principi no havia presentat a cap de les dues entrevistades. Em va semblar que la Marta, tenint en compte que dins el capítol forma part d'una història fictícia, no calia presentar-la. En el cas de l'Ariadna sí que vaig acabar afegint-li una breu presentació. En un primer moment, la presentació del pòdcast dins el capítol era molt breu. Vaig decidir allargar-la. També vaig haver d'afegir els agraïments, un aspecte el qual havia oblidat i que és essencial, així com les citacions de tot allò que he utilitzat i mencionat. Finalment, el meu tutor em va recomanar que, en el tancament, recomanés un número de telèfon en el cas que algú estigui passant per una situació de depressió.

7.7 Músiques, bancs sonors i el perquè de la seva elecció

El tema de les músiques i sintonies també ha estat una cosa complicada de gestionar. A banda de les cançons que s'han utilitzat d'altres artistes amb l'objectiu d'analitzar-les, la resta de música i efectes sonors que formen part del capítol han estat extrets de bancs sonors gratuïts que ofereix la Universitat Autònoma de Barcelona per als seus estudiants.

En aquest cas, s'han utilitzat dos bancs sonors. Del primer d'ells, *Freesound*, s'han extret tots els efectes sonors que hi trobem en la introducció i la primera part del cos del capítol: el so de la porta del cotxe, la ràdio, el badall, el moviment que fa la Marta quan s'aixeca del llit, la dutxa i la conversa. Tots aquests efectes sonors es troben sota la descripció següent: *You can copy, modify, distribute and perform the sound, even for commercial purposes, all without the need of asking permission to the author.*

Altrament, les cançons que acompanyen el capítol formen part del banc sonor *Extreme Music*. El que vaig fer va ser contactar amb la Biblioteca de Comunicació i Hemeroteca General, i vaig rebre la següent resposta:

B

Biblioteca de Comunicació i Hemeroteca General

Respon

Respon a tothom

Reenvia

Per a: Ares Mari Durany

Dv. 12/4/2024 14:42

Benvolguda Ares,

Efectivament, les biblioteques de la UAB tenim una subscripció a una llibreria de música anomenada **Extreme Music**:

https://bibcercador.uab.cat/permalink/34CSUC_UAB/1eqtv2p/alma991010807429106709

La subscripció que tenim permet utilitzar les peces de música en els treballs acadèmics. És a dir, no és que sigui música sense copyright, sinó que els usuaris de les biblioteques UAB poden descarregar la música i fer-la servir sempre i quan sigui en treballs acadèmics o de recerca. Això sí: cal citar degudament la música als crèdits del treball: posar-hi l'autor, el nom de la cançó i que s'ha obtingut d'Extreme Music.

La base de dades conté tot tipus de música, de tots els gèneres, i el seu funcionament és molt intuïtiu.

Aleshores:

Pots **entrar lliurement** a Extreme Music, fer-hi cerques, navegar-hi i escoltar tot la música que desitgis. I només en el moment de voler descarregar un arxiu (mp3) és quan et demanarà unes claus d'accés. No et podem donar per email les claus d'accés: per tant, si vols, pots prendre nota de tota la música que necessitis, venir un dia a la biblioteca i allà, en un dels nostres ordinadors, et posarem les claus d'accés i et podràs descarregar els arxius en un pendrive.

D'altra banda, tenim un recull de recursos que contenen música en domini públic o amb una llicència Creative Commons que et permetria incloure-la al teu treball. Pots consultar la llista aquí:

<https://www.uab.cat/web/estudia-i-investiga/suport-als-treballs-academics/recursos-audiovisuels-per-us-academic/musica-i-sons-1345878434885.html>

Quedo a la teva disposició per qualsevol dubte o aclariment.

Cordialment,

Mònica González
Gestora de Suport als Usuaris

UAB
Universitat
Autònoma
de Barcelona

**BIBLIOTECA DE COMUNICACIÓ I HEMEROTECA
GENERAL**
Servei de Biblioteques

Edifici N · Plaça Cívica
Campus de la UAB · 08193 Bellaterra
(Cerdanyola del Vallès) · Barcelona · Spain

T +34 581 40 10
www.uab.cat

Així doncs, després d'haver-me mirat molt bé quines eren les cançons que em volia descarregar, vaig anar a la biblioteca. La primera que s'escolta al capítol i que fa d'obertura és de l'artista *Sleepersville*, i es diu *Shooting Star Tonight*. La cançó que obra la primera part

del cos és *Down The Line*, del compositor Paul Edward Wilkes. Finalment, la que tanca aquest apartat també és de l'artista *Sleepersville*, i porta el nom de *Caught In a Daydream*. Totes elles han estat escollides pel simple motiu de ser cançons tranquil·les, boniques i que transmeten molta pau.

7.8 Gravació i edició

En la gravació i posterior edició del capítol també em vaig trobar alguns entrebancs. El primer que vaig fer va ser contactar amb el coordinador del grau per preguntar-li si era possible la utilització d'un estudi de ràdio de la universitat. Em va respondre negativament i, per tant, vaig haver de recórrer amb els recursos que tenia.

He gravat el pòdcast amb GarageBand, una aplicació informàtica que serveix exactament per això, crear pistes de música i de pòdcast. Vaig decidir aprofitar aquesta aplicació perquè ja l'havia utilitzat molts cops per gravar música. Altrament, tinc un micròfon que, en un primer moment, el vaig comprar per poder gravar cançons amb qualitat, però que també em serviria per a aquest projecte. Tot i haver emprat GarageBand en algunes ocasions, no sabia al cent per cent com es feia servir o com se li havia de traure el màxim partit. És per això que vaig mirar molts vídeos i tutorials sobre quina era la manera més adequada perquè el producte fos de la màxima qualitat possible.

Tot té els seus avantatges i inconvenients, i el fet de gravar-lo pel meu propi compte, quan volgués i on volgués, va comportar que qualsevol error o imperfecció que jo veia, es podia repetir sense cap mena de problema. Així doncs, el capítol va poder passar per moltes versions i modificacions, fins que vaig estar satisfeta del tot.

L'edició la vaig dur a terme en la mateixa aplicació. Va ser molt més senzill del que jo m'esperava. Un cop domines l'aplicació, tot va molt més rodat i ràpid. Sobretot, vaig jugar molt amb els *fade in* i *fade out* de les músiques, així com netejar en algunes parts el so ambient.

7.9 Imatge del pòdcast: xarxes, pàgina web i logotip

Pel que fa a la imatge del pòdcast, el primer que vaig realitzar va ser el logotip, en el qual s’hi veu uns auriculars, un cervell i el nom del projecte. Un cop va estar acabat, el següent que vaig dur a terme va ser la pàgina web i, enmig de la seva creació, també vaig idear la imatge visual, amb cinc fotografies les quals vaig considerar que representaven millor el missatge de “Nota Mental”. Finalment, vaig crear la caràtula del primer capítol i l’Instagram del pòdcast amb les seves corresponents publicacions.

Per fer el logotip, les publicacions d’Instagram i la imatge visual de la pàgina web, s’ha utilitzat l’aplicació Canva. Altrament, la pàgina web s’ha creat amb Wix. Les dues aplicacions han estat molt fàcils d’utilitzar i han contribuït al fet que la tasca creativa fos molt amena i entretinguda.

8. Guió literari

INTRODUCCIÓ

Imagina això: ets al teu cotxe amb les finestres apujades i la música està sonant a tot volum. Només importa allò que estàs escoltant. És un d'aquells moments quotidians en què sembla que la vida està en sintonia amb la melodia que està sonant. Aquell instant en què la música es converteix en la teva companya de viatge, una confident.

En el meu cas, conduir sola és una de les coses que més m'agrada fer, especialment per això: la música.

Almenys mitja hora abans d'agafar el cotxe, necessito fer una llista de la música que vull escoltar durant el viatge, i si em paro a pensar, sempre em faig la mateixa pregunta: Avui, com estic? I és que inconscientment, la música que trio té molta relació amb el meu estat d'ànim en aquell moment. No necessàriament si estic trista escolto música trista. Molts cops, si estic en un mal estat anímic, intento escoltar música alegre per poder animar-me. A vegades ho aconsegueixo i a vegades no, però el que sí que és innegable és que la música té una connexió directa amb la ment.

Des de ben petita la música ha format part de la meva vida. Va començar sent una obsessió, va passar a ser un aprenentatge i avui dia és un àmbit al qual em dedico. Sempre he intentat veure més enllà de la cançó. De què parla, com ho descriu o quin és el missatge, i recentment, aquelles cançons que més inquietud m'han generat són les que parlen sobre salut mental. Aquest pòdcast és un recull de cançons amb les quals he connectat en algun moment de la meva vida. També hi trobaràs reflexions i entendràs el perquè, conscientment o inconscientment, la música connecta amb tota mena de sentiments, estats d'ànim i emocions. Això és Nota Mental, un projecte que relaciona la música i la salut mental. Jo sóc l'Ares i avui, en aquest primer capítol, estic aquí per acompanyar-te en un viatge a través de la depressió, la música i les lletres que reflecteixen aquest trastorn.

COS (PRIMERA PART)

La Marta es va despertar amb el pes familiar sobre les espatlles. La llum del sol matiner es filtrava per les cortines de la seva habitació, però la seva ment estava ennuvolada de molta tristesa. Va seure al llit, lluitant contra l'impuls de quedar-se sota els llençols per sempre. "Un altre dia", va pensar.

Després d'uns minuts, va reunir prou força per aixecar-se. El simple acte de posar un peu davant de l'altre semblava una tasca monumental. Tot i això, la Marta sabia que no podia deixar-se vèncer per la depressió. Es va obligar a fer una dutxa, i a enfrontar-se al dia que tenia per davant.

La depressió és un dels trastorns més comuns. De fet, l'Organització Mundial de la Salut estima que un 5% de tota la població adulta pateix depressió. Un 5% sembla poc, però seria un equivalent a unes 280 milions de persones. Avui comptem amb la veu de l'Ariadna, psicòloga i experta en teràpia per a músics.

ARES: Ariadna, la depressió, realment, què és?

ARIADNA: El terme depressió crec que es podria descriure com una ruptura o un trencament de l'equilibri intern de la persona i la consegüent caiguda de l'estat d'ànim cap a una zona d'abatiment. De fet, és una experiència que acompanya l'ésser humà des de l'origen de la seva història. Diuen que la depressió té la mateixa edat que la humanitat, ja que està lligada al patiment humà. Des de sempre, la humanitat s'ha enfrontat a la falta de ganes de fer alguna cosa, a la pèrdua d'interès, i és que la depressió és un estat amb què no es neix. La clau està en el com aquesta persona interpreta els estímuls del seu entorn. Això farà que pugui desenvolupar depressió o no.

Ja feia gairebé dos mesos que estava així. De fet, tot va començar quan, de manera inconscient, parlava i contestava malament a tothom. Sobretot, al seu cercle més proper. Estava molt irritable. Però la cosa es va complicar quan va perdre les ganes de fer absolutament tot allò que omplia el seu dia a dia. Fins i tot, activitats quotidianes com, per exemple, quedar amb els seus amics o parella. No tenia ganes d'anar a la universitat, ni

d'anar a treballar ni de fer l'esport que l'ha acompanyat des de petita i que podríem dir que ha estat el seu primer amor, el vòlei.

ARIADNA: És aquesta interpretació negativa la que fa que es converteixi en una persona desil·lusionada amb el món, amb ella mateixa i amb el futur, que és la tríada Cognitiva de Beck, un model explicatiu que crec que és molt representatiu del trastorn. És aquesta visió sempre negativa de les coses la que fa que la persona comenci a actuar d'una manera diferent i entri en un cercle viciós, que s'ha denominat trampa de la depressió, i es basa en el fet de: “no tinc ganes de fer coses, no les faig, m'aïllo, em sento trist”.

Quan ja s'havia dutxat, vestit i esmorzat, a la Marta li va tocar fer front a un matí universitari. Un lloc que, feia un temps, s'havia convertit en un malson. Tan sols desitjava que les hores passessin ràpidament, el seu cervell no parava de repetir-li que el que millor que podia fer era quedar-se tancada a l'habitació, plorant i sense comunicar-se amb ningú. Però ara tocava comunicar-se amb els seus amics de la universitat, fer veure que estava bé. Tot i així, els seus amics ja veien que alguna cosa no anava bé. Interiorment, la Marta ho intentava, però realment estava apàtica i no participava en cap de les converses. Tal com ella desitjava, simplement deixava que el temps passés sense ser conscient. Tampoc va ser conscient, però, que s'estava allunyant de tota aquella gent que l'estimava.

ARIADNA: En la persona depressiva es veuen deteriorades diverses àrees de la seva vida. Per exemple, en el camp laboral, pot ser que el seu rendiment baixi si manifesta dificultats per concentrar-se, problemes de memòria, o una fatiga que promou l'insomni. En l'àmbit social, és habitual que la persona s'aïlli a causa de la pèrdua d'interès per les activitats d'oci i per la gent que conforma el seu cercle d'amics i companys més propers. Hem de recordar que la visió que té del món una persona amb depressió és negativa. Porta la persona a la inactivitat i aquesta entra en un cercle viciós de quedar-se en un “pou negre” on no serà capaç de rebre cap mena de reforçador que puguin impulsar-la cap a l'activitat.

Va arribar a casa, va dinar i, per fi, va arribar l'únic moment del dia que li agradava. Tancar-se a l'habitació, escoltar música i plorar. Aquesta veu que escolteu és Olivia Rodrigo,

i és una de les cantants que la Marta va escoltar més durant la seva època de depressió. La música l'havia acompanyat sempre, però en aquell moment era la causant principal que ella pogués desfogar-se i treure tot el que portava a dins.

ARIADNA: La música, des de la perspectiva de la salut i l'equilibri emocional, és una eina molt important, ja que ens ajuda a gestionar millor el nostre control emocional. Podríem dir que la música és un llenguatge, perquè quan l'escoltem ens convertim en receptors d'un missatge específic que ens afecta a nivell psicològic i emocional, tant per la part musical de melodia, ritme i harmonia com a partir de les lletres de les cançons de diferents estils. Si tenim les eines per gestionar-nos emocionalment de manera adequada, sabrem reconèixer i identificar en cada moment amb quina emoció estem connectant i, a partir d'aquí, triar una música que acompanyi aquesta connexió. Per una banda, et diria que connectar amb la tristesa o la ràbia que puguis sentir a través d'una cançó, pot ser que t'ajudi a sentir-te identificat amb el missatge que expressa i, alhora, ser una via d'expressió d'aquest dolor que sents. Altrament, no crec que sigui adequat escoltar durant tot el dia cançons que et connectin amb estats d'ànim depressius quan tu realment estàs cada dia així. Escoltar aquesta classe de cançons pot ser puntual o hauria de tenir una data de caducitat. En canvi, escoltar cançons alegres, amb empena i enèrgiques pot ser una manera d'ajudar-te, realment, a començar a treure el cap del pou.

Recollint això, en el cas de la Marta, ella el que necessitava era escoltar música que connectés amb el seu sentiment de tristesa. Com ja he dit, hi ha dues cantants que destaquen per ser les principals acompanyants en el procés de la Marta. Olivia Rodrigo i Belén Aguilera. Una cantant internacional i una cantant catalana. Una que, normalment, parla sobre desamor i l'altra que reflecteix tots els problemes de salut mental que ha tingut en les seves lletres. La Marta porta tatuat el títol d'una de les seves cançons, i es diu *Mia*.

Un estudi anomenat *Can Music Make You Sick* realitzat l'any 2016, revela que el 71,1% dels músics han sofert atacs de pànic o han experimentat ansietat, mentre que el 68,5% han tingut símptomes de depressió.

ARES: Ariadna, realment quins són els principals problemes de salut mental als quals s'enfronten els músics?

ARIADNA: L'ansietat o por escènica és una d'elles, així com els bloquejos perceptius, falta de confiança i, en general, inseguretats. Justament crec que els músics, tot i dominar una eina tan poderosa com és la música, no crec que gaudeixin d'una via de desfogament o autoajuda diferent de la gent no músic. La pressió i les expectatives relacionades amb l'èxit, la perfecció, la constant renovació creativa – la qual cosa pot ser estressant i provocar situacions d'ansietat o depressió –. L'estil de vida, ja que la vida del músic pot ser irregular, amb molts desequilibris, amb horaris poc convencionals, molts viatges i estils de vida poc saludables, com l'abús de substàncies en alguns casos.

Sense adonar-se'n, la Marta va estar tres hores tancada a l'habitació escoltant cançons de persones que, d'alguna manera, li deien que el que li estava passant a ella li podia passar a qualsevol. L'ajudava el fet de veure que persones que, aparentment, tenien una vida ideal, també els podia passar.

ARIADNA: Parlar de salut mental i expressar problemàtiques relacionades amb la salut mental en les cançons és una forma de dir a la resta que “el que et passa a tu, també em passa a mi” o “el que et passa a tu, també li pot passar a l'altre”. Això ajuda al fet que no et sentis estrany o tan estigmatitzat. La salut mental és més complexa que una situació com, per exemple, la d'estar malalt, anar al metge i que et recepti una pastilla per curar-te. Crec que la música és un bon mitjà per, justament, trencar aquesta barrera entre les connotacions negatives del passat i una societat que, en molts aspectes no està preparada per afrontar certes problemàtiques.

Va sortir de l'habitació, es va asseure amb la seva família i van estar una bona estona parlant de res, i de tot. De la vida, de com estava, de com se sentia. Segurament, després de sopar tornarà a tancar-se i a escoltar música mentre desitjarà que no comenci un nou dia. Però tot forma part del procés i, al cap d'un temps, es despertarà amb ganes de menjar-se el món.

COS (SEGONA PART)

Això és "Anyone", una cançó de l'estatunidenca Demi Lovato. Si sou de la meua generació, segurament coneixereu les famoses pel·lícules de Disney com *High School Musical*, *Camp Rock* o *Lemonade Mouth*.

Lovato va fer el gran salt a la fama l'any 2008 amb *Camp Rock*, on interpretava el paper de la protagonista, la Mitchie. Amb tan sols setze anys, l'actriu i cantant es va convertir en una referent per molta gent. Dos anys després, quan en tenia divuit, el mànager de la cantant anunciava una retirada temporal de Lovato perquè ingressava en un centre de rehabilitació. Des d'aleshores, ha lluitat amb trastorns diversos, com la bipolaritat, trastorn alimentari, addicció a les drogues i alcohol i depressió.

Segurament, *Anyone* és una de les cançons de la cantant amb més càrrega emocional. Si ens centrem en la seva cronologia, la va escriure l'any 2018, pocs dies abans de sofrir una sobredosi que gairebé acaba amb la seva vida. La cançó la va cantar per primer cop dos anys després, en els Premis Grammy de l'any 2020, la qual va ser la seva primera aparició pública després de l'incident, i forma part del disc anomenat *Dancing with the Devil...the Art of Starting Over*, que va sortir a la llum l'any 2021.

"I tried to talk to my piano, I tried to talk to my guitar, talk to my imagination, confided into alcohol"

Des de l'inici de cançó, Lovato ja expressa una sensació de solitud i, alhora, desesperació. Juga amb aquesta dualitat entre els instruments i l'alcohol, allò que, en aquell moment, era amb l'únic que es podia desfogar. També podem veure que la cantant cerca consol i connexió emocional a través de la música, que és el que molts cantants fan.

"I tried and tried and tried some more, Told secrets 'til my voice was sore, Tired of empty conversation, 'Cause no one hears me anymore"

En aquests versos continuem veient aquesta desesperació. Expressa que, tot i haver-ho intentat moltíssimes vegades, ningú l'escolta ni la comprèn. Segurament, una paraula que ho descriu a la perfecció seria esgotament.

"A hundred million stories, And a hundred million songs, I feel stupid when I sing, Nobody's listening to me, Nobody's listening. I talk to shooting stars, But they always get it wrong, I feel stupid when I pray, So, why am I praying anyway? If nobody's listening"

Al llarg de la cançó, Lovato descriu la sensació aclaparadora de dolor que està experimentant. En aquests versos tornem a veure com parla de les úniques coses que, en aquell moment, li poden donar una mica d'esperança: la música i la fe. Tot i així, veiem que expressa un sentiment d'inutilitat, és a dir, "de què em serveix cantar i resar si, igualment, ningú m'escolta". Emfatitza constantment la sensació de ser ignorada.

"Anyone, please send me anyone Lord, is there anyone? I need someone, oh"

En la tornada veiem com tot allò que la cantant ha anat expressant al llarg de la cançó culmina amb una crida desesperada d'ajuda. Necessita trobar qualsevol suport, senyal o resposta enmig d'aquest patiment intern.

Aquesta cançó produïda pel duo britànic Tears for Fears l'any 1982 pot considerar-se una de les cançons més conegudes globalment i a nivell generacional. A més a més, és una de les cançons que més vegades ha estat adaptada per artistes de diferents gèneres i èpoques. Una d'elles és Demi Lovato, i la versió també es troba en el mateix disc on hi ha *Anyone*.

Lovato no ha explicat mai perquè va voler versionar *Mad World* en aquest disc, però crec que no fa falta molta explicació, ja que descriu a la perfecció com es devia sentir la cantant durant aquella època en què va escriure totes les cançons que explicaven el seu procés, tant de recaiguda com de recuperació.

"All around me are familiar faces, Worn out places, worn out faces, Bright and early for the daily races, Going nowhere, going nowhere."

Les primeres línies de *Mad World* mencionen la rutina tan interioritzada que té la població i l'avorriment que això provoca. “Cares conegudes però desgastades”. Això és el que utilitza per descriure una rutina monòtona i, segons l'autor, sense sentit.

Seguidament, s'aprofundeix molt en la depressió quan diu el següent: “*And their tears are filling up their glasses / No expression, no expression / Hide my head, I want to drown my sorrow / No tomorrow, no tomorrow*”

Evidentment, aquestes referències a, cito textualment, “omplir les ulleres de llàgrimes i voler ofegar la pena” estan molt relacionades amb la depressió i amb el suïcidi, que sembla ser l'única manera d'acabar amb aquesta situació complexa per l'autor, ja que, com diu, “no hi haurà un demà”.

I és a la tornada de la cançó quan es fa una menció encara més directa a la mort : “*The dreams in which I'm dying / Are the best I've ever had / I find it hard to tell you, 'cause I find it hard to take*”.

Els següents versos parlen de com aquesta rutina fa que cap persona pugui destacar per sobre de l'altra, provocant que ningú se senti especial. Fa servir l'exemple dels infants per simbolitzar aquesta idea, ja que segurament, el dia que més especials se senten és el del seu aniversari. És per això que, segons el narrador de la cançó, els altres dies només estan destinats a seguir instruccions i escoltar el que els diuen.

“*Children waiting for the day they feel good / Happy birthday, happy birthday / Made t'ho feel the way that every child should / Sit and listen, sit and listen*”.

Tot i que en aquest moment de la cançó es refereixi només als infants, podríem dir que la cançó és un himne de la desesperança, com havíem vist abans amb la cançó de Demi Lovato. Parla d'indiferència, de desesperació, de falta d'autenticitat i de la importància de trobar un significat a les nostres vides. Parla d'unes emocions que semblen ser molt superficials i planificades.

TANCAMENT

“Un mechón de pelo” és el títol del nou disc de la cantant argentina Martina Stoessel, més coneguda com a Tini. És molt més que un grapat de cançons. És un disc que parla sobre la seva experiència amb la depressió, sobre tot allò que va haver de fingir, sobre no ser capaç de dir en veu alta tot allò que li passava, sobre la importància d’explicar-ho. Ella ho va fer a través de la música, i això, d’alguna manera, la va sanar.

Això és el primer capítol de “Nota mental”, el qual no hagués estat possible sense les veus de l’Ariadna i de la Marta. Tampoc sense el Luiz, el meu tutor, que m’ha anat acompanyant i aconsellant durant tot aquest procés. Les sintonies que heu sentit són d’Extreme Music, en concret, dels artistes Sleepersville i Paul Edward Wilkes, i totes les altres cançons que s’han anat analitzant, ja estan citades.

Gràcies també a tu per escoltar-me. Si vols trobar més informació sobre el pòdcast i el contingut complet de les entrevistes visita la pàgina web i l’instagram, @notamental2024_. I si en algun moment tens pensaments depressius i suïcides, truca al 024, el telèfon que ofereix el ministeri de sanitat. I recorda, com diu la Tini en aquest disc: “Calma, que el dolor no dura per sempre”.

9. Guió tècnic

BLOC	MÚSICA	LOCUCIÓ + EFECTES SONORS
INTRODUCCIÓ	<i>Shooting Star Tonight, d'Sleepersville</i> - 1P→ 00:17- 00:36 - 2P→ 00:37 - 01:04 - 1P→ 01:05 - 01:11 - 2P→ 01:12 - 01:43	<i>(Efecte sonor porta de cotxe) (Efecte sonor ràdio)</i> Imagina això: ets al teu cotxe amb les finestres apujades i la música està sonant a tot volum. Només importa allò que estàs escoltant. És un d'aquells moments quotidians en què sembla que la vida està en sintonia amb la melodia que està sonant. Aquell instant en què la música es converteix en la teva companya de viatge, una confident. En el meu cas, conduir sola és una de les coses que més m'agrada fer, especialment per això: la música. Almenys mitja hora abans d'agafar el cotxe, necessito fer una llista de la música que vull escoltar durant el viatge, i si em paro a pensar, sempre em faig la mateixa pregunta: Avui, com estic? I és que inconscientment, la música que trio té molta relació amb el meu estat d'ànim en aquell moment. No necessàriament si estic trista escolto música trista. Molts cops, si estic en un mal estat anímic, intento escoltar música alegre per poder animar-me. A vegades ho aconsegueixo i a vegades no, però el que sí que és innegable és que la música té una connexió directa amb la ment.

	- 1P→ 01:44 - 01:56 - 2P→ 01:57 - 02:50	Des de ben petita la música ha format part de la meva vida. Va començar sent una obsessió, va passar a ser un aprenentatge i avui dia és un àmbit al qual em dedico. Sempre he intentat veure més enllà de la cançó. De què parla, com ho descriu o quin és el missatge, i recentment, aquelles cançons que més inquietud m'han generat són les que parlen sobre salut mental. Aquest pòdcast és un recull de cançons amb les quals he connectat en algun moment de la meva vida. També hi trobaràs reflexions i entendràs el perquè, conscientment o inconscientment, la música connecta amb tota mena de sentiments, estats d'ànim i emocions. Això és Nota Mental, un projecte que relaciona la música i la salut mental. Jo sóc l'Ares i avui, en aquest primer capítol, estic aquí per acompanyar-te en un viatge a través de la depressió, la música i les lletres que reflecteixen aquest trastorn.
	- 1P→ 02:51 - 02:57 (FADE OUT)	

COS 1A PART:
Història Marta i
entrevista Ariadna

- 1P→ 02:56 - 03:09 (FADE OUT)

- **2P**→ 03:51 - 04:12 (FADE OUT)

La Marta es va despertar amb el pes familiar sobre les espatlles. (*Efecte sonor noia badallant*) La llum del sol matiner es filtrava per les cortines de la seva habitació, però la seva ment estava ennuvolada de molta tristesa. Va seure al llit, lluitant contra l'impuls de quedar-se sota els llençols per sempre. "Un altre dia", va pensar.

Després d'uns minuts, va reunir prou força per aixecar-se. (*Efecte sonor moviment*). El simple acte de posar un peu davant de l'altre semblava una tasca monumental. Tot i això, la Marta sabia que no podia deixar-se vèncer per la depressió. Es va obligar a fer una dutxa (*Efecte sonor dutxa*), i a enfrontar-se al dia que tenia per davant.

La depressió és un dels trastorns més comuns. De fet, l'Organització Mundial de la Salut estima que un 5% de tota la població adulta pateix depressió. Un 5% sembla poc, però seria un equivalent a unes 280 milions de persones. Avui comptem amb la veu de l'Ariadna, psicòloga i experta en teràpia per a músics.

ARES: Ariadna, la depressió, realment, què és?

		ARIADNA: El terme depressió crec que es podria descriure com una ruptura o un trencament de l'equilibri intern de la persona i la consegüent caiguda de l'estat d'ànim cap a una zona d'abatiment. De fet, és una experiència que acompanya l'ésser humà des de l'origen de la seva història. Diuen que la depressió té la mateixa edat que la humanitat, ja que està lligada al patiment humà. Des de sempre, la humanitat s'ha enfrontat a la falta de ganes de fer alguna cosa, a la pèrdua d'interès, i és que la depressió és un estat amb què no es neix. La clau està en el com aquesta persona interpreta els estímuls del seu entorn. Això farà que pugui desenvolupar depressió o no. Ja feia gairebé dos mesos que estava així. De fet, tot va començar quan, de manera inconscient, parlava i contestava malament a tothom. Sobretot, al seu cercle més proper. Estava molt irritable. Però la cosa es va complicar quan va perdre les ganes de fer absolutament tot allò que omplia el seu dia a dia. Fins i tot, activitats quotidianes com, per exemple, quedar amb els seus amics o parella. No tenia ganes d'anar a la universitat, ni d'anar a treballar ni de fer l'esport que l'ha acompanyat des de petita i que podríem dir que ha estat el seu primer amor, el vòlei. ARIADNA: És aquesta interpretació negativa la que fa que es converteixi en una persona desil·lusionada amb el món, amb ella mateixa i amb el futur, que és la tríada
--	--	--

		Cognitiva de Beck, un model explicatiu que crec que és molt representatiu del trastorn. És aquesta visió sempre negativa de les coses la que fa que la persona comenci a actuar d'una manera diferent i entri en un cercle viciós, que s'ha denominat trampa de la depressió, i es basa en el fet de: “no tinc ganes de fer coses, no les faig, m'aïllo, em sento trist”. Quan ja s'havia dutxat, vestit i esmorzat, a la Marta li va tocar fer front a un matí universitari. Un lloc que, feia un temps, s'havia convertit en un malson. Tan sols desitjava que les hores passessin ràpid, el seu cervell no parava de repetir-li que el que millor que podia fer era quedar-se tancada a l'habitació, plorant i sense comunicar-se amb ningú. Però ara tocava comunicar-se amb els seus amics de la universitat, fer veure que estava bé. Tot i així, els seus amics ja veien que alguna cosa no anava bé. Interiorment, la Marta ho intentava, però realment estava apàtica i no participava en cap de les converses. Tal com ella desitjava, simplement deixava que el temps passés sense ser conscient. Tampoc va ser conscient, però, que s'estava allunyant de tota aquella gent que l'estimava. ARIADNA: En la persona depressiva es veuen deteriorades diverses àrees de la seva vida. Per exemple, en el camp laboral, pot ser que el seu rendiment baixi si manifesta dificultats per concentrar-se, problemes de memòria, o una fatiga que promou l'insomni. En l'àmbit social, és habitual que la persona s'aïlli a causa de la pèrdua
--	--	--

	Cançó <i>Hope ur ok</i> d'Olivia Rodrigo - 1P→ 08:13 - 08:28 - 2P → 08:29 - 08:50 - 1P→ 08:51 - 09:09 (FADE OUT)	d'interès per les activitats d'oci i per la gent que conforma el seu cercle d'amics i companys més propers. Hem de recordar que la visió que té del món una persona amb depressió és negativa. Porta la persona a la inactivitat i aquesta entra en un cercle viciós de quedar-se en un “pou negre” on no serà capaç de rebre cap mena de reforçador que puguin impulsar-la cap a l'activitat. <i>(Efecte sonor porta)</i> Va arribar a casa, va dinar i, per fi, va arribar l'únic moment del dia que li agradava. Tancar-se a l'habitació, escoltar música i plorar. Aquesta veu que escolteu és Olivia Rodrigo, i és una de les cantants que la Marta va escoltar més durant la seva època de depressió. La música l'havia acompanyat sempre, però en aquell moment era la causant principal que ella pogués desfogar-se i treure tot el que portava a dins. ARIADNA: La música, des de la perspectiva de la salut i l'equilibri emocional, és una eina molt important, ja que ens ajuda a gestionar millor el nostre control emocional. Podríem dir que la música és un llenguatge, perquè quan l'escoltem ens convertim en receptors d'un missatge específic que ens afecta a nivell psicològic i emocional, tant per
--	---	---

		la part musical de melodia, ritme i harmonia com a partir de les lletres de les cançons de diferents estils. Si tenim les eines per gestionar-nos emocionalment de manera adequada, sabrem reconèixer i identificar en cada moment amb quina emoció estem connectant i, a partir d'aquí, triar una música que acompanyi aquesta connexió. Per una banda, et diria que connectar amb la tristesa o la ràbia que puguis sentir a través d'una cançó, pot ser que t'ajudi a sentir-te identificat amb el missatge que expressa i, alhora, ser una via d'expressió d'aquest dolor que sents. Altrament, no crec que sigui adequat escoltar durant tot el dia cançons que et connectin amb estats d'ànim depressius quan tu realment estàs cada dia així. Escoltar aquesta classe de cançons pot ser puntual o hauria de tenir una data de caducitat. En canvi, escoltar cançons alegres, amb empenta i enèrgiques pot ser una manera d'ajudar-te, realment, a començar a treure el cap del pou. Recollint això, en el cas de la Marta, ella el que necessitava era escoltar música que connectés amb el seu sentiment de tristesa. Com ja he dit, hi ha dues cantants que destaquen per ser les principals acompanyants en el procés de la Marta. Olivia Rodrigo i Belén Aguilera. Una cantant internacional i una cantant catalana. Una que, normalment, parla sobre desamor i l'altra que reflecteix tots els problemes de salut mental que ha tingut en les seves lletres. La Marta porta tatuat el títol d'una de les seves cançons, i es diu <i>Mía</i>.
--	--	---

	Cançó <i>Mía</i> de Belén Aguilera - 1P→ 11:07 - 11:31 (FADE OUT)	Un estudi anomenat <i>Can Music Make You Sick</i> realitzat l'any 2016, revela que el 71,1% dels músics han sofert atacs de pànic o han experimentat ansietat, mentre que el 68,5% han tingut símptomes de depressió. ARES: Ariadna, I quins són els principals problemes de salut mental als quals s'enfronten els músics? ARIADNA: L'ansietat o por escènica és una d'elles, així com els bloquejos perceptius, falta de confiança i, en general, inseguretats. Justament crec que els músics, tot i dominar una eina tan poderosa com és la música, no crec que gaudeixin d'una via de desfogament o autoajuda diferent de la gent no músic. La pressió i les expectatives relacionades amb l'èxit, la perfecció, la constant renovació creativa – la qual cosa pot ser estressant i provocar situacions d'ansietat o depressió –. L'estil de vida, ja que la vida del músic pot ser irregular, amb molts desequilibris, amb horaris poc convencionals, molts viatges i estils de vida poc saludables, com l'abús de substàncies en alguns casos. Sense adonar-se'n, la Marta va estar tres hores tancada a l'habitació escoltant cançons de persones que, d'alguna manera, li deien que el que li estava passant a ella li podia passar a
--	---	---

		qualsevol. L'ajudava el fet de veure que persones que, aparentment, tenien una vida ideal, també els podia passar. ARIADNA: Parlar de salut mental i expressar problemàtiques relacionades amb la salut mental en les cançons és una forma de dir a la resta que “el que et passa a tu, també em passa a mi” o “el que et passa a tu, també li pot passar a l'altre”. Això ajuda al fet que no et sentis estrany o tan estigmatitzat. La salut mental és més complexa que una situació com, per exemple, la d'estar malalt, anar al metge i que et recepti una pastilla per curar-te. Crec que la música és un bon mitjà per, justament, trencar aquesta barrera entre les connotacions negatives del passat i una societat que, en molts aspectes no està preparada per afrontar certes problemàtiques. Va sortir de l'habitació, es va asseure amb la seva família (<i>Efecte sonor conversa</i>) i van estar una bona estona parlant de res, i de tot. De la vida, de com estava, de com se sentia. Segurament, després de sopar tornarà a tancar-se i a escoltar música mentre desitjarà que no comenci un nou dia. Però tot forma part del procés i, al cap d'un temps, es despertarà amb ganes de menjar-se el món.
	<i>Caught in a Daydream, Sleepersville</i> - 1P→ 13:56 - 14:18 - 2P→ 14:19 - 14:33 - 1P→ 14:34 - 14:56 (FADE OUT)	

COS 2A PART: Anàlisi cançons	Cançó <i>Anyone</i> de Demi Lovato - 1P→ 15:00 - 15:14 - 2P→ 15:15 - 16:23	Això és "Anyone", una cançó de l'estatunidenca Demi Lovato. Si sou de la generació Z, segurament coneixereu les famoses pel·lícules de Disney com <i>High School Musical</i>, <i>Camp Rock</i> o <i>Lemonade Mouth</i>. Lovato va fer el gran salt a la fama l'any 2008 amb <i>Camp Rock</i>, on interpretava el paper de la protagonista, la Mitchie. Amb tan sols setze anys, l'actriu i cantant es va convertir en una referent per molta gent. Dos anys després, quan en tenia divuit, el mànager de la cantant anunciava una retirada temporal de Lovato perquè ingressava en un centre de rehabilitació. Des d'aleshores, ha lluitat amb trastorns diversos, com la bipolaritat, trastorn alimentari, addicció a les drogues i alcohol i depressió. Segurament, <i>Anyone</i> és una de les cançons de la cantant amb més càrrega emocional. Si ens centrem en la seva cronologia, la va escriure l'any 2018, pocs dies abans de sofrir una sobredosi que gairebé acaba amb la seva vida. La cançó la va cantar per primer cop dos anys després, en els Premis Grammy de l'any 2020, la qual va ser la seva primera aparició pública després de l'incident, i forma part del disc anomenat <i>Dancing with the Devil...the Art of Starting Over</i>, que va sortir a la llum l'any 2021.
--	---	---

	- 1P→ 16:25 - 16:40 - 2P → 16:41 - 17:00 - 1P→ 17:01 - 17:13 - 2P→ 17:14 - 17:26 - 1P→ 17:27 - 17:57	<i>“I tried to talk to my piano, I tried to talk to my guitar, talk to my imagination, confided into alcohol”</i> Des de l’inici de cançó, Lovato ja expressa una sensació de solitud i, alhora, desesperació. Juga amb aquesta dualitat entre els instruments i l’alcohol, allò que, en aquell moment, era amb l’únic que es podia desfogar. També podem veure que la cantant cerca consol i connexió emocional a través de la música, que és el que molts cantants fan. <i>“I tried and tried and tried some more, Told secrets 'til my voice was sore, Tired of empty conversation, ‘Cause no one hears me anymore”</i> En aquests versos continuem veient aquesta desesperació. Expressa que, tot i haver-ho intentat moltíssimes vegades, ningú l’escolta ni la comprèn. Segurament, una paraula que ho descriu a la perfecció seria esgotament. <i>“A hundred million stories, And a hundred million songs, I feel stupid when I sing, Nobody's listening to me, Nobody's listening. I talk to shooting stars, But they always get it wrong, I feel stupid when I pray, So, why am I praying anyway? If nobody's listening”</i>
--	---	--

	- 2P→ 17:58 - 18:23 - 1P→ 18:24 - 18:43 - 2P→ 18: 44 - 18:57 - 1P→ 18:58 - 19:10 (FADE OUT)	Al llarg de la cançó, Lovato descriu la sensació aclaparadora de dolor que està experimentant. En aquests versos tornem a veure com parla de les úniques coses que, en aquell moment, li poden donar una mica d'esperança: la música i la fe. Tot i així, veiem que expressa un sentiment d'inutilitat, és a dir, “de què em serveix cantar i resar si, igualment, ningú m’escolta”. Emfatitza constantment la sensació de ser ignorada. <i>"Anyone, please send me anyone Lord, is there anyone? I need someone, oh"</i> En la tornada veiem com tot allò que la cantant ha anat expressant al llarg de la cançó culmina amb una crida desesperada d’ajuda. Necessita trobar qualsevol suport, senyal o resposta enmig d’aquest patiment intern.
--	--	--

Cançó <i>Mad World</i> de <i>Tears For Fears</i> (versió Demi Lovato)	
- 1P→ 19:11 - 19:31 - 2P→ 19:32 - 20:11	Aquesta cançó produïda pel duo britànic Tears for Fears l'any 1982 pot considerar-se una de les cançons més conegudes globalment i a nivell generacional. A més a més, és una de les cançons que més vegades ha estat adaptada per artistes de diferents gèneres i èpoques. Una d'elles és Demi Lovato, i la versió també es troba en el mateix disc on hi ha <i>Anyone</i>.
	Lovato no ha explicat mai perquè va voler versionar <i>Mad World</i> en aquest disc, però crec que no fa falta molta explicació, ja que descriu a la perfecció com es devia sentir la cantant durant aquella època en què va escriure totes les cançons que explicaven el seu procés, tant de recaiguda com de recuperació.
- 1P→ 20:12 - 20:32	<i>“All around me are familiar faces, Worn out places, worn out faces, Bright and early for the daily races, Going nowhere, going nowhere.”</i>
- 2P→ 20:33 - 20:51	Les primeres línies de <i>Mad World</i> mencionen la rutina tan interioritzada que té la població i l'avorriment que això provoca. “Cares conegudes però desgastades”. Això és el que utilitza per descriure una rutina monòtona i, segons l'autor, sense sentit. Seguidament, s'aprofundeix molt en la depressió quan diu el següent:

	- 1P → 20:52 - 21:11 - 2P → 21:12 - 21:33 - 1P → 21:34 - 21:56 - 2P → 21:57 - 22:20	<i>“And their tears are filling up their glasses / No expression, no expression / Hide my head, I want to drown my sorrow / No tomorrow, no tomorrow”</i> Evidentment, aquestes referències a, cito textualment, ”omplir les ulleres de llàgrimes i voler ofegar la pena” estan molt relacionades amb la depressió i amb el suïcidi, que sembla ser l’única manera d’acabar amb aquesta situació complexa per l’autor, ja que, com diu, “no hi haurà un demà”. I és a la tornada de la cançó quan es fa una menció encara més directa a la mort: <i>“The dreams in which I’m dying / Are the best I’ve ever had / I find it hard to tell you, ‘cause I find it hard to take”.</i> Els següents versos parlen de com aquesta rutina fa que cap persona pugui destacar per sobre de l’altra, provocant que ningú se senti especial. Fa servir l’exemple dels infants per simbolitzar aquesta idea, ja que segurament, el dia que més especials se senten és el del seu aniversari. És per això que, segons el narrador de la cançó, els altres dies només estan destinats a seguir instruccions i escoltar el que els diuen.
--	--	--

	- 1P→ 22:21 - 22:42 - 2P→ 22:43 - 23:04 (FADE OUT)	<i>“Children waiting for the day they feel good / Happy birthday, happy birthday / Made t'ho feel the way that every child should / Sit and listen, sit and listen”.</i> Tot i que en aquest moment es refereixi només als infants, podríem dir que la cançó és un himne de la desesperança, com havíem vist abans amb <i>Anyone</i>. Parla d'indiferència, de desesperació, de falta d'autenticitat i de la importància de trobar un significat a les nostres vides. Parla d'unes emocions que semblen ser molt superficials i planificades.
--	---	---

TANCAMENT	Cançó <i>Tinta 90</i> de Tini Stoessel - 1P→ 23:06 - 23:46 - 2P→ 23:47 - 24:12 - 1P→ 24:13 - 24:26 (FADE OUT) Cançó <i>Buenos Aires</i> de Tini Stoessel - 1P→ 24:29 - 25:11 - 2P→ 25:12 - 26:03 (FADE OUT)	“Un mechón de pelo” és el títol del nou disc de la cantant argentina Martina Stoessel, més coneguda com a Tini. És molt més que un grapat de cançons. És un disc que parla sobre la seva experiència amb la depressió, sobre tot allò que va haver de fingir, sobre no ser capaç de dir en veu alta tot allò que li passava, sobre la importància d’explicar-ho. Ella ho va fer a través de la música, i això, d’alguna manera, la va sanar. Això és el primer capítol de “Nota mental”, el qual no hagués estat possible sense les veus de l’Ariadna i de la Marta. Tampoc sense el Luiz, el meu tutor, que m’ha anat acompanyant i aconsellant durant tot aquest procés. Les sintonies que heu sentit són d’Extreme Music, en concret, dels artistes Sleepersville i Paul Edward Wilkes, i totes les altres cançons que s’han anat analitzant, ja estan citades. Gràcies també a tu per escoltar-me. Si vols trobar més informació sobre el pòdcast i el contingut complet de les entrevistes visita la pàgina web i l’instagram, @notamental20204_. I si en algun moment tens pensaments depressius i suïcides, truca al 024, el telèfon que
-----------	--	--

	Cançó <i>Me Voy</i> de Tini Stoessel - 1P→ 26:04 - 26:31 (FADE OUT)	ofereix el ministeri de sanitat. I recorda, com diu la Tini en aquest disc: “Calma, que el dolor no dura per sempre”.
--	---	---

10. Conclusions

Després d'haver elaborat el Treball de Fi de Grau, en el qual he desenvolupat un projecte de creació de pòdcast, he pogut aprendre i posar en pràctica tot allò que es necessita per dur-lo a terme d'una manera satisfactòria. Quan vaig decidir emprendre aquest projecte, no vaig considerar que molta de la feina que s'acaba fent, no es veu. Així i tot, estic orgullosa del resultat final i d'haver superat amb èxit tots els entrebancs que m'he anat trobant al llarg del procés. És per això que, a continuació, faré una reflexió autocrítica sobre aquells aspectes que, després d'haver realitzat aquest projecte, considero importants a tenir en compte en la creació i materialització d'un pòdcast.

En primer lloc, i essent un dels aspectes als quals dedico més reflexió: la idea. És realment l'apartat que em va portar més temps. No em refereixo a la temàtica, sinó a la manera de desenvolupar-la. De fet, elegir la temàtica de música i salut mental va ser el primer aspecte que vaig tenir clar, però materialitzar el seu desenvolupament no va ser tan fàcil. Dins un mateix tema hi ha moltes possibles opcions i camins, i ser conscient de quin d'ells selecciones és essencial perquè el teu producte tingui un sentit. Tot el que forma part del projecte ha d'estar relacionat d'alguna manera. Considero que “Nota Mental” ha acabat essent un projecte degudament delimitat i que reflecteix amb claredat quin és l'objectiu del projecte. No nego, però, que aquesta delimitació ha estat, sens dubte, el més costós de tot. Així doncs, un dels primers aprenentatges essencials que m'enduc és que posar en pràctica l'expressió “anar fent sobre la marxa”, no serveix en un projecte com aquest.

En segon lloc, és molt important parlar de la feina de producció. Com he mencionat anteriorment, molta part de la tasca no es veu, però això no significa que sigui menys important que la resta. De fet, em permet reiterar que actuar “sobre la marxa” no serveix, que fer correctament aquesta labor i, sobretot, fer-la amb temps, és imprescindible. També em permet parlar d'aquells entrebancs que he mencionat anteriorment. És rellevant, sobretot en el cas de les entrevistes, tenir diverses opcions, ja que no sempre obtindràs un sí com a resposta. A vegades, fins i tot, no obtindràs resposta, i és evident que no la pots esperar per sempre. Per tant, la següent conclusió és que una bona tasca de producció (i duta a terme anticipadament) serà decisiva en què el producte tingui qualitat o no.

Seguidament, és essencial mencionar la imatge del producte. Hi ha alguns aspectes que, en un primer moment, no els vaig donar la importància que realment li pertocaven. La imatge és un d'ells. A mesura que he anat fent el projecte, però, m'he adonat que si en algun moment vull fer d'aquest pòdcast un producte comercial, és determinant que aquest tingui una imatge potent, creativa i visualment atractiva. El nom i logotip són la presentació i allò que, en un futur, la gent identificarà. Així doncs, cal parar-hi atenció i dedicar-hi temps. En el meu cas, he optat per la senzillesa i el minimalisme. A vegades, una cosa senzilla, però ben resolta genera molt més impacte que allò que és contrari.

Un altre punt rellevant i que passa a ser-ho encara més quan es tracta d'un projecte com aquest és el tema dels drets d'autor. Personalment, era l'aspecte que més desconeixia i el que més desconcert i nervis em generava. El fet que es tractés d'un pòdcast sobre música i que en molts moments del capítol pilot havia d'afegir música d'altres artistes, implicava que havia de tenir-ho molt controlat. Després d'informar-me, vaig veure que tot allò que m'havia plantejat fer no infringia cap norma de *copyright*, ja que tot el que he utilitzat d'altres artistes ha servit per analitzar-ho. Cal afegir, altrament, que s'ha de tenir en compte que altres elements sonors com els efectes o les simfonies també poden tenir drets d'autor. Fer aquest projecte m'ha permès descobrir els bancs sonors gratuïts amb sons i músiques lliures de drets, en especial el banc sonor amb el qual compta la Universitat Autònoma de Barcelona. Utilitzar aquests tipus de fonts et salva i protegeix de tota mena de problema que pugui estar relacionat amb el *copyright*. Així doncs, l'aprenentatge que m'enduc és que informar-se sobre això és crucial.

A continuació, és necessari parlar sobre la gravació i la posterior edició del capítol pilot. En el meu cas ha estat un moment en el qual m'he trobat diversos entrebancs, com he mencionat anteriorment. És evident que, al capdavant, allò que ha de tenir transcendència en un pòdcast és el producte sonor. Escoltar qualsevol cosa amb un so net i de bona qualitat sempre és d'agrair i és sinònim de nivell. Tot i haver intentat gravar el capítol en un estudi de gravació amb tots els mitjans més professionals possible, va resultar impossible aconseguir-ho. Així doncs, vaig haver de conformar-me amb les meves eines, que eren poques. El meu aprenentatge envers això és, també, informar-te molt sobre les eines que tens. Personalment, vaig utilitzar el mateix programa tant per gravar com per editar, i abans de fer-ho, em vaig

informar molt sobre com s'havia d'utilitzar el programa per acabar obtenint el millor resultat possible. Pel que fa a l'edició, diria que és important tenir controlats i ordenats tots els elements sonors que utilitzaràs perquè, després, el procés d'edició pugui ser més ràpid.

En conclusió, i a banda de tots els aspectes que he desenvolupat més, realitzar aquest projecte m'ha ensenyat moltes coses. Entre elles, que un guió passa per moltes versions, que escoltar reiteradament el producte un cop està acabat et pot fer adonar d'errors que, en un primer moment, no havies vist. També que escoltar i aprendre de productes similars al teu et pot enriquir i inspirar molt, i que crear un pòdcast no és bufar i fer ampolles, però si allò que estàs creant t'apassiona i forma part de tu, gaudiràs del procés.

La música és allò que em mou dia rere dia, així com la principal motivació de “Nota Mental” i la principal raó per la qual continuaré aquest pòdcast. És evident que una continuïtat i comercialitat del projecte requereix la realització d'altres aspectes com, per exemple, un pressupost.

De moment, però, i després de molta feina, concloc aquest projecte i, d'alguna manera, també una etapa molt bonica que m'ha ensenyat moltes coses. Ara en comença una de nova i, dins de tota la incertesa que gira al seu voltant, hi ha una cosa que sí que tinc clara: la comunicació i la música sempre hi seran presents, vingui l'etapa que vingui.

11. Bibliografia

- Adler, S. E. (2024, 31 enero). *La música puede ser una excelente manera de mejorar el estado de ánimo.* AARP.
<https://www.aarp.org/espanol/salud/salud-cerebral/info-2020/musica-para-el-bienestar-emocional.html>
- Agencias. (2021, 12 noviembre). El análisis de 1.800 canciones de amor muestra cómo se transmite y se cuestiona la dominación masculina. *elDiario.es*.
https://www.eldiario.es/andalucia/malaga/expertos-evidencian-dominacion-masculina-traves-canciones-amor_1_8484346.html
- Amazon compra Audible para impulsar su área de contenidos. (2008, 31 enero). *Cinco Días*.
https://cincodias.elpais.com/cincodias/2008/02/01/empresas/1201876809_850215.html#
- Amoedo, A. (2022). *La escucha de pòdcast crece entre los internautas españoles | Digital News Report España 2023 (DNR): informe de noticias digitales en español.*
<https://www.digitalnewsreport.es/2022/la-escucha-de-podcast-crece-entre-los-internautas-espanoles/>
- Carmichael, V., Adamson, G., Sitter, K. C., & Whitley, R. (2019). Media coverage of mental illness: a comparison of citizen journalism vs. professional journalism portrayals. *Journal Of Mental Health*, 28(5), 520-526.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2019.1608934>
- Chombi. (2020, 14 abril). *Declaración de Helsinki: conferencia ministerial de la OMS para la Salud Mental.* Confederación Salud Mental España.
<https://consaludmental.org/centro-documentacion/declaracion-helsinki/>

¿Cuánto tendría que durar un podcast? – Producció i publicació digital. (s. f.)

<https://disseny.recursos.uoc.edu/materials/prod-digital/es/5-5-6-cuanto-tendria-que-durar-un-podcast/#:~:text=Los%20expertos%20dicen%20que%2C%20en,tendr%C3%A0%20que%20publicar%20un%20episodio.>

Dancing With The Devil. The Art of Starting Over. (2021, 2 abril). Spotify.

<https://open.spotify.com/album/7LEb5SYZrXiB8NDj2oYvOd>

Del Pilar Martínez-Costa Pérez, M., & Gárate, E. L. (2019). El éxito de los podcasts de noticias y su impacto en los medios de comunicación digital. *Miguel Hernández Communication Journal*, 10, 317-334. <https://doi.org/10.21134/mhcj.v10i0.314>

El podcast en español sigue imparable: aumentan las escuchas y los oyentes están más dispuestos a pagar - iVoox Blog. (2023, 28 septiembre). iVoox Blog.

https://www.ivoox.com/blog/observatorio-ivoox-el-podcast-en-espanol-sigue-imparable/#Como_es_y_escucha_el oyente_de_podcasts_en_espanol

Fad. (2020, 18 diciembre). *Barómetro Juvenil 2019. Salud y Bienestar* - Centro Reina Sofía de FAD Juventud. Centro Reina Sofía de Fad Juventud.

<https://www.centroreinasofia.org/publicacion/barometro-juvenil-2019-saludybienestar/>

Gross, S., & Musgrave, G. (2016). Can Music Make You Sick Part 1? A Study Into The Incidence of Musicians' Mental Health. *MusicTank*.

<https://westminsterresearch.westminster.ac.uk/item/q33qy/can-music-make-you-sick-part-1-a-study-into-the-incidence-of-musicians-mental-health>

Hammersley, B. (2017, 21 febrero). Audible Revolution. *The Guardian*.

<https://www.theguardian.com/media/2004/feb/12/broadcasting.digitalmedia>

iniciativas relevantes: Todos somos parte del tratamiento. (s. f.).

<https://www.1decada4.es/mod/page/view.php?id=313>

- Izarra, C. J. (2017). Musicoterapia para el tratamiento de la ansiedad, depresión y somatizaciones Estudio de un caso. *Revista de Investigación En Musicoterapia*, 1, 85-105. <https://doi.org/10.15366/rim2017.1.006>
- Jacke, C., James, M., & Montano, E. (2014). Editorial Introduction: Music Journalism. *IASPM@Journal*, 4(2), 1-6. [https://doi.org/10.5429/2079-3871\(2014\)v4i2.1en](https://doi.org/10.5429/2079-3871(2014)v4i2.1en)
- Libro Verde sobre la salud mental* | EUR-Lex. (s. f.). <https://eur-lex.europa.eu/ES/legal-content/summary/green-paper-on-mental-health.html>
- McCrary, J. M., Altenmüller, E., Kretschmer, C. R., & Scholz, D. S. (2022). Association of Music Interventions With Health-Related Quality of Life. *JAMA Network Open*, 5(3), e223236. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.3236>
- Més de 700.000 persones estan diagnosticades amb depressió a Catalunya.* (s. f.). Govern.cat. <https://govern.cat/salaprensa/notes-premsa/472602/mes-de-700-000-persones-estan-diagnosticades-amb-depressio-a-catalunya>
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad - Ciudadanos - Guía de estilo.* (s. f.). <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludMental/hojaGuiaEstilo.htm>
- Moreira, M. (2024, 3 enero). 'Bodies': ¿Qué responsabilidad tiene la industria musical en la salud mental de sus artistas? *Cultur Plaza*. <https://valenciaplaza.com/bodies-que-responsabilidad-tiene-la-industria-musical-en-la-salud-mental-de-sus-artistas>
- Music Therapy with Specific Populations: Fact Sheets, Resources & Bibliographies | Selected Bibliographies* | American Music Therapy Association (AMTA). (s. f.). <https://www.musictherapy.org/research/factsheets/>

Música y salud: Lo que tiene que saber. (s. f.). NCCIH.

<https://www.nccih.nih.gov/health/espanol/musica-y-salud-lo-que-tiene-que-saber> FET

Nuzum, E. (2019). *Make noise: A Creator's Guide to Podcasting and Great Audio Storytelling*. Workman Publishing Company.

Opciones de monetización de Spotify for Podcasters - Spotify. (s. f.). Spotify.

<https://support.spotify.com/bo/podcasters/article/spotify-for-podcasters-monetization-options/>

Patxi, I. (2021, 18 enero). *¿Qué tipos de podcast existen?* Iván Patxi.

<https://www.ivanpatxi.es/tipos-de-podcast>

Podcast - *Cercaterm* | *TERMCAT*. (s. f.).

<https://www.termcat.cat/ca/cercaterm/fitxa/MzIwNTY4>

Podcasts: The history of podcasts & When they were invented. (s. f.).

<https://riverside.fm/blog/podcasts#anchor4>

¿Qué es una nota mental? - Spiegato. (2021, 26 julio). *Spiegato*.

https://spiegato.com/es/que-es-una-nota-mental#google_vignette

Serrano, B., Serrano, B., & Serrano, B. (2023, 26 junio). Cómo la 'podcaster' Alexandra Cooper levantó un imperio millonario hablando de intimidades y "cosas de chicas". *El País*.

<https://elpais.com/estilo-de-vida/2023-06-26/como-la-podcaster-alexandra-cooper-levanto-un-imperio-millonario-hablando-de-intimidades-y-cosas-de-chicas.html>

SL, I. I. L. (2022, 31 marzo). *Artículo 32 Ley de Propiedad Intelectual*. Iberley Información

Legal, S.L.

https://www.iberley.es/legislacion/articulo-32-ley-propiedad-intelectual#google_vignette

Vasco, E. J.-. G. (s. f.). *Qué es RSS? - Informática y telecomunicaciones - Gobierno vasco - Euskadi.eus.* Basque Administration Web Portal.

<https://www.euskadi.eus/que-es-rss/web01-a2ogainf/es/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20significa%20RSS%3F,contenidos%20se%20le%20llama%20sindicaci%C3%B3n>.

Virtanen, A. L. (2023, 24 mayo). *Podcast: qué es + tipos de podcast*. MindPodcast. https://mindpodcast.es/podcast-que-es-tipos-de-podcast/#%C2%BFCuáles_son_los_tipos_de_podcast_mas_usados

World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2023, 31 marzo). *Depresión*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Zoppi, L. (2021, 15 agosto). *Musicoterapia: Tipos y beneficios para la ansiedad, la depresión y más*. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/terapia-musical-musicoterapia>

12. Annexos

12.1 Entrevista Ariadna Gabarrell

Ariadna, en primer lloc, què és exactament la depressió des d'un punt de vista clínic?

A diferència d'altres conceptes o etiquetes psicològiques, el terme depressió és àmpliament conegut i utilitzat en el nostre llenguatge quotidià. De fet, no és estrany qualificar el desànim o la tristesa amb el fet d'estar deprimit o fer referència a situacions depriments. La presència del terme en una certa quotidianitat del llenguatge fa que hi hagi un coneixement general prou encertat del que vol dir patir un trastorn depressiu. Des d'un punt de vista clínic, podríem dir que la depressió, o més aviat el trastorn de depressió major – que és com el denomina el Manual Diagnòstic i Estadístic de Trastorns Mentals (DSM-5) – és un trastorn psicològic que es caracteritza per la presència en la persona de 5 o més criteris diagnòstics durant un període de dues setmanes i que representen un canvi en el funcionament previ d'aquesta persona. Aquests criteris són:

Estat d'ànim deprimit la major part del dia i gairebé cada dia de forma continuada.

Pèrdua d'interès i plaer per totes les activitats la major part del dia.

Pèrdua important de pes sense fer dieta, augment de pes o disminució o augment de la gana.

Insomni o hipersòmia (no poder dormir o dormir exageradament).

Agitació o retard psicomotor gairebé cada dia.

Fatiga o pèrdua d'energia.

Patir un sentiment de culpabilitat o inutilitat excessiva.

Disminució de la capacitat per pensar, concentrar-se.

Tenir pensaments de mort recurrents.

Per tal de realitzar un diagnòstic de depressió major, de tots aquests criteris que t'he esmentat, un d'ells ha de ser l'estat d'ànim deprimit o la pèrdua d'interès i plaer, que seria el que psicològicament es coneix com a anhedonia, que és la incapacitat per experimentar plaer. Aquests símptomes han de provocar un malestar clínicament significatiu o un deteriorament

en el social, laboral i altres situacions importants. Finalment, l'episodi on es detectin aquests símptomes no s'ha de poder atribuir a efectes fisiològics d'una substància o d'una alteració orgànica.

I tu, com la descriuries?

El terme depressió crec que es podria descriure com una ruptura o un trencament de l'equilibri intern de la persona i la consegüent caiguda de l'estat d'ànim cap a una zona d'abatiment. De fet, és una experiència que acompanya l'ésser humà des de l'origen de la seva història. Diuen que la depressió té la mateixa edat que la humanitat, ja que està lligada al patiment humà. Des de sempre, la humanitat s'ha enfrontat a la falta de ganes de fer alguna cosa, a la pèrdua d'interès, i és que la depressió és un estat amb què no es neix. La clau està en el com aquesta persona interpreta els estímuls del seu entorn. Això farà que pugui desenvolupar depressió o no.

Hi ha molts models explicatius de la depressió que han intentat buscar això, el perquè apareix aquest trastorn mental i perquè ho fa en unes persones i en d'altres no. És aquesta interpretació negativa la que fa que es converteixi en una persona desil·lusionada amb el món, amb ella mateixa i amb el futur. Això s'anomena Tríada Cognitiva de Beck i, com he dit, es basa en aquests tres components: els pensaments negatius sobre un mateix, sobre el món i sobre el futur. Crec que és un model explicatiu molt representatiu del trastorn. És aquesta visió sempre negativa de les coses la que fa que la persona comenci a actuar d'una manera diferent i entri en un cercle viciós, que s'ha denominat trampa de la depressió, i es basa en el fet de: “no tinc ganes de fer coses, no les faig, m'aïllo, em sento trist”.

Com es pot manifestar a la vida quotidiana?

No totes les persones que pateixen depressió tenen els mateixos símptomes. De fet, ja hem vist a l'hora de descriure la depressió que hi ha símptomes molt diversos. Com hem vist, una persona amb aquest trastorn pot patir insomni o hipersòmnia, pèrdua o augment de pes, és a dir, situacions totalment contràries. Així doncs, ens podem trobar amb perfils molt diversos.

Tot i així, en una persona depressiva es veuen deteriorades diverses àrees de la seva vida. Per exemple, en el camp laboral, pot ser que el seu rendiment baixi si manifesta dificultats per concentrar-se, problemes de memòria, o una fatiga que promou l'insomni. En l'àmbit social, és habitual que la persona s'aïlli a causa de la pèrdua d'interès per les activitats d'oci i per la gent que conforma el seu cercle d'amics i companys més propers.

Hem de recordar que la visió que té del món una persona amb depressió és negativa. Porta la persona a la inactivitat i aquesta entra en un cercle viciós de quedar-se en un "pou negre" on no serà capaç de rebre cap mena de reforçador que puguin impulsar-la cap a l'activitat. En l'àrea més personal, i com ja hem dit, la seva alimentació es pot veure modificada i es pot instaurar un desordre alimentari important. De fet, la depressió és en molts casos un trastorn secundari dels trastorns de la conducta alimentària. A més, també hem vist que davant el sentiment d'abatiment, no és estrany que apareguin pensaments de mort, idees o intents de suïcidi.

Quan tens depressió, és comú sentir que estàs sent ignorada, és a dir, que ningú t'escolta ni et comprèn?

Sí, quan et trobes en un estat depressiu pot ser que et sentis sol, ignorat, sense ningú al voltant que pugui comprendre't i donar-te consol, ja que la visió de tu mateix i dels altres és negativa. També és important tenir en compte que quan et trobes en aquest estat, moltes àrees de la teva vida es veuen afectades perquè comences a realitzar les conductes d'una manera diferent.

Entenc que els motius de la depressió poden ser molts i que deriven de molts factors. Un d'ells, però, pot ser pel fet de tenir una rutina de vida molt monòtona i interioritzada?

No té per què. Al llarg de les diverses dècades, s'han realitzat diversos models explicatius de la depressió amb l'objectiu de trobar les causes de l'aparició del trastorn. Hi ha molta gent que té una rutina de vida molt monòtona i això no fa que desenvolupi una depressió, ja sigui perquè genèticament aquesta persona no hi està predisposada o perquè aquest tipus de vida, encara que per a molts pugui tenir connotacions negatives, és un tipus de vida amb el que molta gent s'hi sent a gust i en equilibri. El fet de desenvolupar o no una depressió sempre dependrà de la interpretació que faci la persona de les situacions que l'envolten. Mira, quan

una persona a consulta comenta alguna queixa o situació que, d'entrada, pot ser que per conveni social es pugui veure com una cosa negativa o com algun problema, sempre la meua pregunta és: “Això que m'expliques és realment un problema per a tu perquè afecta la teua vida negativament?”. Un problema només ho és si la persona el cataloga com a tal. Per exemple, per a algú el desordre pot ser un problema si conviu amb una persona molt ordenada, però pot no ser-ho si viu sola.

Quins són els beneficis de la música per la salut mental?

Els efectes que la música provoca en el cervell a nivell fisiològic o emocional es podrien concretar en diversos. En l'àmbit fisiològic, hem vist que la música activa totes les àrees del cervell, i hi ha una reacció neuronal a les respostes positives o negatives. Diversos estudis han detectat un increment de la producció d'hormones de la felicitat. La freqüència cardíaca i de respiració pot variar – per exemple, podem pensar en la música que s'adreça un estat de relaxació – i també poden aparèixer canvis en l'activitat muscular. Pel que fa als efectes psicològics i emocionals la música evoca emocions, pot ser font de benestar, reforça la memòria, estimula la comunicació i socialització i incrementa la imaginació i la creativitat. Tots aquests efectes positius de la música repercuten en la nostra salut física i mental. La utilització de la música com a teràpia de ment i cos ja es coneixia en l'antiguitat, però és a partir de la segona meitat del s. XIX quan es comença a estudiar aquesta relació de música i teràpia a través d'una metodologia científica que dona lloc al naixement de la musicoteràpia.

Com podem utilitzar la música de manera conscient per millorar el nostre benestar mental en el dia a dia?

La música, des de la perspectiva de la salut i l'equilibri emocional, és una eina molt important, ja que ens ajuda a gestionar millor el nostre control emocional. Podríem dir que la música és un llenguatge, perquè quan l'escoltem ens convertim en receptors d'un missatge específic que ens afecta a nivell psicològic i emocional, tant per la part musical de melodia, ritme i harmonia com a partir de les lletres de les cançons de diferents estils. Si tenim les eines per gestionar-nos emocionalment de manera adequada, sabrem reconèixer i identificar en cada moment amb quina emoció estem connectant i, a partir d'aquí, triar una música que acompanyi aquesta connexió.

En psicologia, existeixen nombroses classificacions de les emocions. Parlem de primàries i secundàries i, en alguns casos, tot i que no hi estic molt d'acord, de positives i negatives segons com ens facin sentir (l'alegria seria positiva i la tristesa negativa). El que és cert, però, és que totes les emocions tenen la seva funció, i connectar amb la tristesa en un moment concret té un sentit i és necessari, ja que a través d'ella som capaços d'expressar un dolor que no pot quedar-se a dins. Per tant, hi ha emocions agradables i desagradables, i la música pot funcionar com un llenguatge alternatiu al parlat per expressar-nos i evocar escenaris molt necessaris en certs moments.

Com es podria tractar la depressió des d'una via “musical”?

La depressió es podria tractar des d'una via musical si s'adopta un enfocament de musicoterapeuta. La musicoteràpia consisteix en la utilització de la música i els seus elements (com el so, el ritme, la melodia o l'harmonia) per tal de facilitar la comunicació, les relacions, l'aprenentatge, el moviment i l'expressió. Aquest mètode s'utilitza amb el principal objectiu de satisfer les necessitats tant físiques com emocionals, mentals o socials del pacient. La musicoteràpia no és educació musical, ja que la música no és el fi, sinó que tan sols és un medi per produir canvis en la persona que se li aplica.

Si ens centrem en els artistes, crec que hi ha una dualitat molt interessant. Un estudi anomenat *Can Music Make You Sick* revela que el 71,1% dels músics han sofert atacs de pànic o han experimentat ansietat, mentre que el 68,5% han tingut símptomes de depressió. Tot i així, creus que els músics gaudeixen d'una via de desfogament, expressió i potser autoajuda que l'altra gent no té?

El meu camp d'especialització en psicologia, de fet, és la psicologia del rendiment en músics. Em dedico a ajudar els músics a trobar l'equilibri entre la seva vida professional i personal, tractant problemàtiques diverses que afecten la qualitat de la seva vida. L'ansietat o por escènica és una d'elles, així com els bloquejos perceptius, falta de confiança i, en general, inseguretats. Justament crec que els músics, tot i dominar una eina tan poderosa com és la música, no crec que gaudeixin d'una via de desfogament o autoajuda diferent de la gent no músic. Crec que la nostra formació, especialment dels músics de clàssica, pot fomentar una

autoexigència, insatisfacció constant i una manca de recursos psicològics per fer front a la contínua exposició a l'escenari, la pressió o l'estrès de la vida professional. Crec que la música sí que pot ser un recurs social i antidepressiu molt potent i alhora una via d'escapament de moltes preocupacions. Sincerament, però, i per experiència pròpia, crec que falta molta feina a fer en el camp de la psicologia del rendiment enfocada als músics per poder facilitar aquest benestar.

Quina és la relació entre la creativitat i la salut mental, especialment en el cas dels músics?

Crec que la relació entre creativitat i salut mental és complexa i, especialment, en el cas dels músics. Algunes maneres en què la creativitat pot influir en la salut mental serien, per exemple, en l'expressió emocional. La música, com hem dit abans, ofereix als músics una via per expressar les seves emocions i sentiments, la qual cosa pot ser terapèutic. També parlàrem de benestar quan els músics estan immersos en la seva música, és a dir, poden experimentar el que s'anomena un estat de flux. Això és una sensació en la qual sents absolutament concentrat per allò que estàs fent i que pot arribar a ser molt gratificant i beneficis per la salut mental.

Posteriorment, tenim el que s'anomena resiliència, i és que una pràctica i desenvolupament de la creativitat pot fomentar aquest concepte, que es basa a ser capaç d'afrontar les adversitats de la vida. La connexió social també és important. De fet, fer música sovint implica col·laborar amb altres persones. Això pot afavorir les relacions socials i el sentiment de pertinença que són aspectes crucials per la salut mental.

Tot i haver parlat d'aquests conceptes que d'alguna manera sí que relacionen la creativitat i la salut mental— resiliència, flux, benestar i connexió social—, també hi ha riscos associats a la vida de músic que poden afectar la salut mental. Aquests riscos no es relacionen tant amb la creativitat, però crec que és important posar-los en relleu. La pressió i les expectatives relacionades amb l'èxit, la perfecció, la constant renovació creativa — la qual cosa pot ser estressant i provocar situacions d'ansietat o depressió —. L'estil de vida, ja que la vida del músic pot ser irregular, amb molts desequilibris, amb horaris poc convencionals, molts viatges i estils de vida poc saludables, com l'abús de substàncies en alguns casos. Un altre

aspecte és el rebuig i la crítica, una situació que pot afectar la seva autoestima i el seu benestar emocional.

La creativitat pot ser una eina potent per a la salut mental dels músics, però també pot presentar desafiaments, que són els que hem esmentat. És important, crec, que els músics tinguin el suport adequat, incloent-hi tant la formació en gestió de les emocions com l'accés a recursos de salut mental i una xarxa de suport social i professional important.

Creus que la música pot ajudar a desestigmatitzar un tema que ha estat – i és encara – tabú durant tant temps?

Doncs crec que sí. De fet, ara mateix, ens trobem en un moment en què el fet de dir “vaig al psicòleg” ja no fa tanta por o vergonya, ja que en els últims anys, especialment des de la pandèmia, hi ha hagut un increment de persones que han acudit al psicòleg i, en part, s’ha començat a normalitzar. La música, especialment si pensem en les cançons, que tenen una lletra, i en estils que estan tan de moda com el pop o el reggaeton, és un fenomen de masses. És un llenguatge que arriba a tota mena de cultures, edats i gèneres. Parlar de salut mental i expressar problemàtiques en les cançons és una forma de dir a la resta que “el que et passa a tu, també em passa a mi” o “el que et passa a tu, també li pot passar a l’altre”. Això ajuda al fet que no et sentis estrany o tan estigmatitzat. La salut mental és més complexa que una situació com, per exemple, la d’estar malalt, anar al metge i que et recepti una pastilla per curar-te. Crec que la música és un bon mitjà per, justament, trencar aquesta barrera entre les connotacions negatives del passat i una societat que, en molts aspectes, no està preparada per afrontar certes problemàtiques.

Has viscut/tractat algun pacient on la música ha estat una eina poderosa per ajudar aquestes persones?

En el meu cas, no realitzo teràpia musical, sinó que em baso en altres enfocaments psicològics com la teràpia cognitiva conductual (TCC), la teràpia breu estratègica (TBE) o la teràpia centrada en solucions (TBCS). Utilitzar la música com a centre de la teràpia ho fan els musicoterapeutes. Tot i així, sí que en un passat pròxim he fet servir la música com a eina principal per generar benestar. Les pràctiques del grau en psicologia les vaig dur a terme a un

centre que està orientat a oferir activitats socials i d'estimulació cognitiva a persones grans amb deteriorament cognitiu, és a dir, persones amb principis d'algun tipus de demència.

En el transcurs de les pràctiques vaig dissenyar i posar en pràctica diverses activitats d'estimulació cognitiva i, aprofitant que sóc músic, també en vaig dissenyar de musicals, que estaven adreçades al treball emocional o a l'evocació del record. En totes i cada una de les sessions vaig poder experimentar en primera persona com n'és la música de poderosa. Una petita anècdota que puc explicar és que, un d'aquests pacients patia alzheimer i era un gran aficionat de la música. El que feia era repartir instruments de petita percussió entre tots els participants perquè els toquessin, i ell sempre agafava el mateix, els pals. En aquest cas, estem parlant d'una persona que estava en una fase d'alzheimer no inicial, ja necessitava ajuda per a la realització de les seves tasques diàries, no era autònoma. Un dia, vaig decidir donar-li un altre instrument i l'home em va dir: “Ui, este no es mi instrumento. Anda, acércame los palos, que es el que siempre toco”. Va ser com “uau”. Una persona que no recorda fer certes activitats com dutxar-se o vestir-se, sí que ha codificat un record que s'associa a una emoció que és l'instrument que toca en aquestes activitats. Per molt senzilla que sembli, és una situació que em va marcar.

Finalment, tinc curiositat per saber si, en períodes de depressió o trastorns similars, és millor escoltar música adient al teu estat d'ànim i que tingui lletres amb les quals t'identifiques o música totalment contrària al teu estat per així poder animar-te.

Doncs crec que depèn de la situació concreta i de la persona. Per una banda, et diria que connectar amb la tristesa o la ràbia que puguis sentir a través d'una cançó, pot ser que t'ajudi a sentir-te identificat amb el missatge que expressa i, alhora, ser una via d'expressió d'aquest dolor que sents. Altrament, no crec que sigui adequat escoltar durant tot el dia cançons que et connectin amb estats d'ànim depressius quan tu realment estàs cada dia així. Escoltar aquesta classe de cançons pot ser puntual o hauria de tenir una data de caducitat. En canvi, escoltar cançons alegres i amb empenta que puguin ajudar-te a evocar emocions agradables pot ser una manera d'ajudar-te, realment, a començar a treure el cap del pou.

Finalment, et podries escoltar dues cançons i dir-me què n'opines tant en l'àmbit musical com de salut mental? Són *Anyone* de Demi Lovato i *Mad World* de Tears for Fears.

Anyone de Demi Lovato podríem dir que és una cançó molt sincera que ens ofereix una mirada íntima a les emocions i les lluites de la mateixa artista. Des d'un punt de vista musical, si ens fixem en la interpretació, té un caràcter potent, amb una veu crua i una melodia molt emotiva, a banda d'una lletra que reflecteix el dolor i el desig de connexió i suport de la cantant. En l'àmbit psicològic, simplement és una expressió autèntica de les emocions personals de l'artista.

Pel que fa a *Mad World*, podríem dir que, des d'un punt de vista musical, destaca per la seva melodia melancòlica i la seva lletra introspectiva, la qual captura una sensació molt estranya de desconexió amb el món. La producció és minimalista; podem sentir un so electrònic i de sintetitzador que contribueix a crear una atmosfera d'ombra i molt reflexiva. Psicològicament, la cançó aborda temes com la solitud o l'ansietat. Aquesta percepció d'un món caòtic on et sents desorientat. La lletra ens mostra una visió molt pessimista i crítica de la societat amb expectatives socials que poden ressonar a persones que se senten marginades o aïllades. També parla de la dificultat de comunicar-se i de connectar amb els altres, un sentiment que moltes persones amb depressió poden experimentar. És una obra potent que combina una melodia captivadora amb una temàtica profunda i universalment relatable.

12.2 Entrevista Marta Pareja

En primer lloc, com estàs, actualment?

Tinc dies de tot. Sí que és veritat que la pitjor època considero que ja l'he passat, però encara em costa trobar l'energia en moltes ocasions.

Quan i com va començar tot aquest procés?

Doncs tot va començar l'any passat quan, de manera inconscient, parlava i contestava molt malament a tothom, sobretot a la gent a la qual tenia més confiança. En un inici no ho vaig veure com una cosa preocupant; tot m'irritava, m'afectava més, i sabia que m'estava passant alguna cosa, però en cap moment vaig pensar que això era l'inici d'una depressió. Ara, quan ho penso amb perspectiva, sé que aquelles actituds van ser amb les quals em vaig adonar que alguna cosa passava, però encara no li sé trobar un motiu a aquells comportaments tan irritants.

Quan ja vaig començar a ser conscient que no estava bé, va venir l'època de no assumir que el meu entorn no em comprengués. Certament, no em comprenia ni jo, no tenia un motiu concret que expliqués el perquè jo estava així, però m'enfadava amb aquestes persones perquè, tot i verbalitzar-los que no estava bé, el fet de no donar-los un motiu feia que no sabessin com ajudar-me. Això va provocar moltes discussions, tant amb la meva parella, com amb els meus pares o germana.

La cosa es va complicar quan va arribar una desmotivació general per tot allò que feia: la universitat, el vòlei – que és l'esport que practico i que he practicat tota la meva vida –, la feina i, en general, la vida social. No tenia ganes de fer absolutament res, tan sols de quedar-me al llit. Aleshores, però, va arribar l'ansietat, allò que tot i estar moltes hores al llit sense fer res, no em permetia descansar ni dormir.

Poc després, vaig explotar. Un atac d'ansietat molt fort va fer saltar l'alarma i va ser quan em vaig adonar que necessitava ajuda d'un professional. A partir d'aleshores, estic en tractament.

Com ha afectat la depressió a diferents aspectes de la teva vida quotidiana?

Una depressió t'afecta en diferents aspectes de la vida quotidiana perquè, com he dit abans, et pren les ganes d'absolutament tot, ja sigui qualsevol activitat quotidiana com veure els teus millors amics, per exemple. En el meu cas, el cervell em deia que el millor que podia fer era estar tancada a una habitació plorant i sense comunicar-me amb ningú. Sentia que tenia zero energies i que això era l'únic que podia fer.

Com descriuries l'impacte que ha tingut la depressió en les teves relacions personals i socials?

La meua depressió ha tingut un impacte molt gran en les meves relacions personals i socials. Ja ho he dit abans, però partim del fet que, almenys en el meu cas, la depressió em va prendre les ganes de sortir de casa. Per tant, el primer que et passa és que t'allunyes del teu entorn, el meu cervell pensava que el que m'estava passant perjudicaria les persones del meu voltant.

És un cicle viciós, és a dir, jo no tinc ganes d'anar a un lloc i ficar bona cara quan no estic bé, però tampoc vull anar-hi, estar malament, i que la gent que m'estima es preocupi per mi. Pensava que la gent ja tenia els seus problemes com per carregar-los el meu patiment. Així doncs, quan anava als llocs quasi per obligació, el que feia era estar apàtica, no participava en les converses i em forçava a estar bé perquè ningú s'adonés que em passava això. També estava, com també he comentat anteriorment, molt irritable. Potser una broma que abans m'hagués fet gràcia, en aquell moment no me la prenia gens bé, em ficava a la defensiva.

Tot aquest *bucle* acaba fent que tu no vulguis estar a aquests llocs i, conseqüentment, pensar que la solució és quedar-se a casa sola. Comences a deixar de contestar els teus amics perquè et fa mandra parlar-los, quan et proposen quedades, fiques excuses i, finalment, t'aïlles de tot això.

La conclusió de tot això és que s'ha de parlar amb els teus amics i explicar-los què et passa, perquè si no parles amb ells al final es refredaran amb tu i acabaràs perdent relacions d'amistat que consideraves importants.

Has trobat dificultats per parlar de la teva depressió amb amics, familiars o éssers estimats? Com han respost ells?

En el meu cas, he tingut molta sort. La primera cosa que la meva psicòloga em va fer entendre és que el que m'estava passant ni és un fet aïllat ni és una cosa dolenta i que el pitjor que podia fer era quedar-m'ho per mi mateixa perquè acabaria perdent les meves amistats i les meves activitats.

De seguida vaig parlar amb la família i també va entendre que tothom tenia males èpoques i que ho havia d'explicar. Per sort, el meu entorn em va ajudar molt perquè des del primer moment es va adonar que alguna cosa m'estava passant i, ja sigui perquè es van apropar a preguntar o perquè en un moment jo vaig decidir que ho havia d'explicar. Tothom m'ho va ficar molt fàcil, si no tenia ganes de sortir, venien els meus amics de casa o, en alguns casos, em pressionaven a sortir i distreure'm i, al cap i a la fi, m'anava molt bé per molt que en un principi rebutgés sortir de casa.

La música t'ha ajudat d'alguna manera a lidiar amb la depressió?

La música m'ha acompanyat en totes les etapes de la meua vida, tant en les bones com en les dolentes. En aquest cas, però, podríem dir que la música ha estat la causant principal que jo pogués, de tant en tant, desfogar-me i plorar. No sé si sóc l'única persona a qui li ha passat això. Realment, no m'he informat ni ho he preguntat a ningú, però la música ha estat l'única cosa que no m'ha fet mandra. M'explico: quan estava malament volia deixar de treballar, d'entrenar, d'anar a la universitat, de veure els meus amics o de menjar, però tot i no tenir ganes de fer res, sempre tenia ganes de ficar-me música. Per sort o per desgràcia, m'ajudava a entendre molt millor els meus sentiments i, segurament, em va passar això perquè vaig saber trobar artistes que descrivien molt bé el que jo estava passant en aquell moment. És evident que aquests mesos han estat durs i això ha fet que només escolti un tipus de música, aquella que encaixava amb la meua situació i el meu estat d'ànim.

Així doncs, no has intentat escoltar música contrària al teu humor per intentar animar-te.

No, sento que no és el que toca ni el que em ve de gust ara mateix. La música animada l'escolto quan, per exemple, em preparo per sortir de festa amb els meus amics, però aquesta temporada el que he necessitat és sentir-me identificada amb allò que escoltava i poder treure el que tenia a dins. De fet, tinc una llista a *Spotify* que vaig crear precisament per això. Quan sento que ho necessito, em tanco a l'habitació, em fico els auriculars, reproduïxo la llista i ploro tot el que he de plorar.

Quins artistes hi trobem, en aquesta llista?

Hi ha dos noms que destaquen per sobre de la resta. La majoria de les cançons són de dues cantants femenines. Una és l'Olivia Rodrigo, una jove coneguda internacionalment que crec que es podria considerar una de les “cantants del moment”. L'altra és Belén Aguilera, una noia catalana que majoritàriament escriu sobre salut mental. En aquest cas m'agradaria parlar d'una cançó en concret anomenada *Mia*. És una cançó que, en el seu moment, reflectia a la perfecció el que jo estava sentint, ja que parla de l'autoconeixença i del sentiment de perdonar-se i estimar-te a tu mateix. Podríem dir que és una cançó que, almenys a mi, em serveix d'autoteràpia. Fins i tot em vaig tatuar el títol. Em representa al 100%. En aquesta llista d'*Spotify* també hi podem trobar cançons del grup colombià Morat, que no Morad (*riu*). Parlen majoritàriament d'amor i desamor, un sentiment que també m'ha acompanyat amb molta intensitat durant tot aquest temps i que forma part del viatge de qualsevol adolescent.

Creus que les lletres de certes cançons t'han condicionat en el teu procés de depressió?

No sé si la paraula és condicionat, però sí que m'han ajudat a veure el fet que hi ha persones que passen el mateix que tu. No és el mateix que t'ho digui la teva psicòloga al fet de veure que persones que, aparentment, tenen una vida ideal, també els pot passar.

Trobes que certs tipus de música són més efectius per aixecar-te l'ànim o ajudar-te a processar les emocions durant els moments difícils?

Crec que aquest aspecte és molt personal, ja que no considero que hi hagi un estil que et faci estar millor o pitjor. Dependrà de l'estil que a tu t'agradi més i, en el meu cas, el que més em va ajudar va ser el que connectava amb el meu estat d'ànim, és a dir, cançons tristes i profundes. Vaig decidir que la meua manera de canalitzar les meves emocions era treure-ho tot i, per tant, m'havia de ficar en aquest *mood* trist.

Potser si li preguntes a una altra persona amb depressió, et diu tot el contrari, que necessitava escoltar música alegre per poder canviar de xip, però no va ser aquesta la meua situació. Jo tan sols volia treure tot el que portava a dins i ho feia mitjançant cançons tristes.

Trobes que la música t'ajuda a distreure't dels pensaments negatius o t'ajuda a enfrontar-los de cara?

Crec que amb tot el que he explicat la meua resposta es pot intuir i és molt clara. A mi m'ha ajudat a enfrontar-los.