

¿De qué forma las canciones influyen en nuestro cerebro y emociones?

Hace unos días se conoció un estudio realizado en Puerto Rico, sobre cómo la música puede ayudarnos a liberar dopamina y a hacernos sentir bien. Especialistas de la Universidad de Chile explican el impacto que puede tener una canción o melodía en nuestras emociones y cómo nos puede transportar a experiencias vividas o a recordarnos a personas o situaciones.

A través de la prensa se dio a conocer un estudio científico del Colegio de Químicos de Puerto Rico cuyo objetivo era analizar las canciones del exitoso cantante puertorriqueño Bad Bunny y su impacto en las personas. ¿El resultado? Que sus más de 80 millones de oyentes mensuales en la plataforma de música Spotify sienten ganas de bailar junto a una sensación placentera porque se les dispara la dopamina, la serotonina y la oxitocina, neurotransmisores que generan placer.

El profesor **Gonzalo Quintana Zunino, psicólogo, doctor en Neurociencia de la Conducta Sexual y profesor asistente del Departamento de Psicología de la Universidad de Chile**, analiza dichos resultados y explica que efectivamente las melodías pueden activar nuestra sensación de bienestar y euforia.

“La música es un estímulo que fácilmente suele asociarse con experiencias positivas y, por ende, puede regular nuestras emociones”, apunta el especialista.

Dado que las canciones son clave para establecer recuerdos y relacionarlas con eventos significativos, el especialista de la Casa de Bello afirma que “escuchar música se puede convertir en una ‘máquina del tiempo’ de las emociones, las cuales también se retroalimentan de nuevas experiencias,

pudiendo consolidarlas o perder su significancia”.

Y agrega, que **“el cerebro es una máquina predictora y muy flexible”**. Asimismo, señala que **“así como las emociones positivas asociadas a la comida o incluso a algunas sustancias, la música, el silencio, la naturaleza, como muchos otros estímulos o contextos, pueden provocar un sentimiento de bienestar”**.

Asimismo, el **Dr. Pedro Maldonado, académico del Laboratorio de Neurociencias Cognitivas de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile**, plantea que **“la música ha sido una compañía muy larga en la historia de los humanos y tiende a resonar con ciertas actividades también rítmicas de nuestro propio cerebro, tiene un efecto anímico importante particularmente cuando hay una asociación cultural fuerte entre la música y nuestro estado de ánimo”**.

Y, agrega que **“cuando hay una asociación fuerte entre nuestras experiencias emocionales y la música, tienden a recordarnos cosas y también como crecimos en un entorno con cierto tipo de música aprendemos a disfrutar y a asociar eso con nuestras distintas vivencias”**.

¿Puede la música ayudarnos a mejorar nuestro ánimo?

Ambos especialistas coinciden en que la respuesta es sí. **“La música es un estímulo que fácilmente suele asociarse con experiencias positivas y, por ende, puede regular nuestras emociones. Por medio de estas experiencias significativas, la música es capaz de ‘transportarnos’ a cómo nos sentíamos en esos recuerdos con la cual se asocia, como el concierto de una banda preferida o una fiesta memorable”**, dice el profesor Quintana Zunino.

La música nos sirve, dice el profesor Maldonado, **“principalmente para acompañarnos en un ambiente grato. Es decir, la música nos acompaña para hacer otras cosas, nos permite recordar cosas que han tenido cambios positivos en**

nuestra vida, entre otras. Y también se sabe que la música puede ayudar a recordar ciertas cosas en la medida de que uno la asocia con ciertos eventos”.

Asimismo, dice el especialista que en el caso de quienes inician sus estudios en algún instrumento o aprenden sobre música, “tiene impacto positivo porque el aprendizaje de la música requiere adquirir ciertas competencias cognitivas que sirven para aprender otras cosas, de manera que es un tipo de actividad, así como la lectura u otro idioma, nos otorga facultades de aprendizaje para otros ámbitos de la vida”.

Por su parte, el profesor Gonzalo Quintana Zunino, dice que la música, tal como otras experiencias, **“es una clave que ayuda a nuestro cerebro a establecer recuerdos con eventos significativos**. Estos recuerdos anclan las emociones que sentimos en dichas experiencias, volviéndose parte de los recuerdos”. E insiste en que “escuchar música se puede convertir en una “máquina del tiempo” de las emociones, las cuales también se retroalimentan de nuevas experiencias, pudiendo consolidarlas o perder su significancia”.

Sobre escuchar la música que nos gusta y disfrutamos, el profesor Maldonado dice que “obviamente tiende a llevarnos a un ambiente donde nos relajamos y nos produce placer. Esto no es privativo de la música, la actividad física es muy importante y hay mucha evidencia neurofisiológica que muestra que el ejercicio provee bienestar tanto del cuerpo, pero también hacia el cerebro”.

Y, finaliza diciendo Quintana Zunino que, **“la música preferida activa las áreas del cerebro asociadas con el placer y la euforia, así como también con la corteza somatosensorial, aquella asociada con el cuerpo y el movimiento**. No por nada nos gusta movernos al ritmo de la música”.