

MÚSICA PARA TUS EMOCIONES

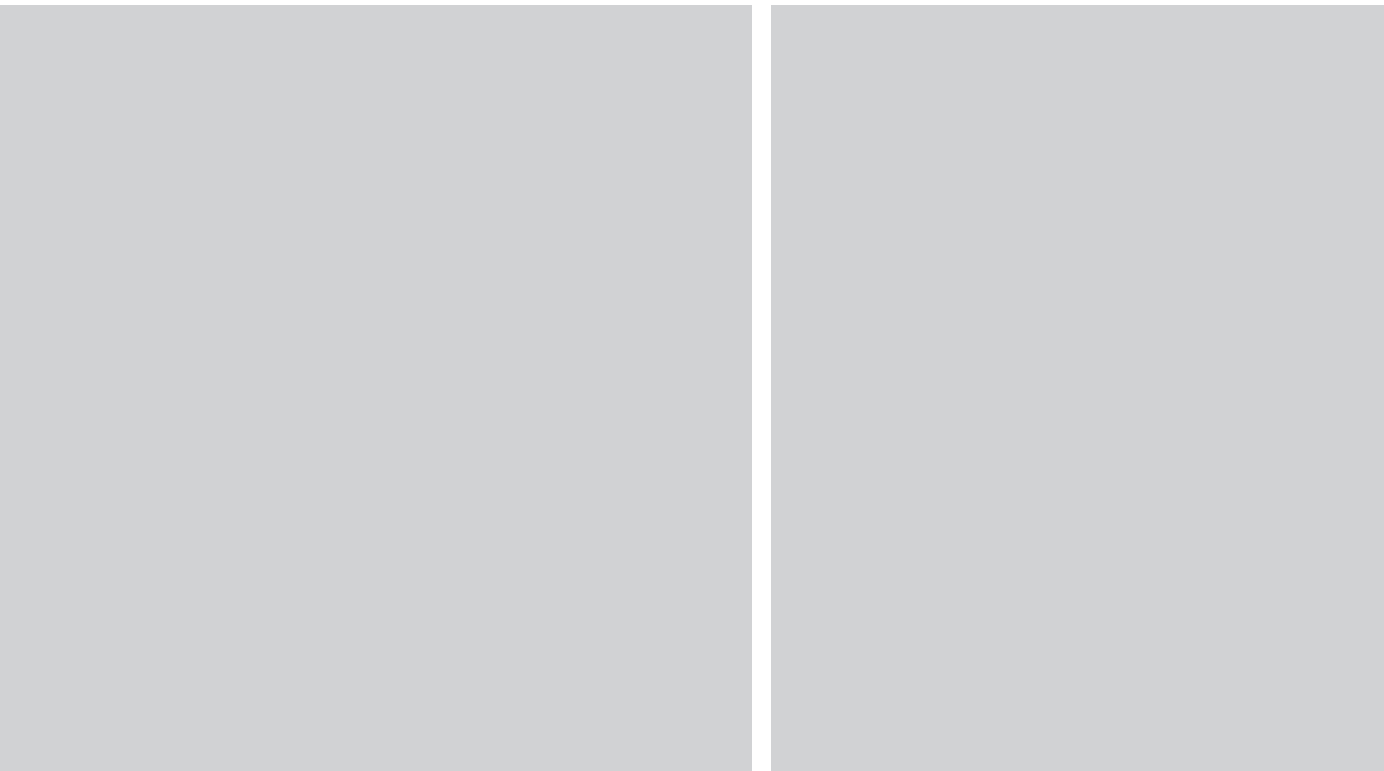


**JORDI A.
JAUSET**

Doctor en comunicación y músico. Máster en Psicobiología y neurociencia.

Desde tiempos inmemoriales, el sonido y la música han sido utilizados como herramientas terapéuticas. Actualmente, las aportaciones de la investigación en neurociencia atestiguan su influencia beneficiosa sobre nuestra salud emocional.

Imaginemos a nuestros ancestros neandertales tarareando una melodía para calmar a sus bebés o usando la musicalidad de su voz para enamorar. Ellos ya sabían que una de las mejores formas de establecer vínculos y mantener la cohesión era mediante el canto en grupo. Las investigaciones actuales lo corroboran: después de un ensayo se detecta un aumento de los niveles de oxitocina, que se traduce en estados conductuales y emocionales de mayor confianza, bienestar, amistad y relación entre todos los integrantes del grupo. El ser humano es un ser sonoro y musical. Por alguna razón, posiblemente evolutiva, somos sensibles a este rango de vibraciones, vitales para comunicarnos y relacionarnos. Para entender cómo actúa y qué efectos produce la música, tenemos que ser conscientes de su origen



físico y vibracional. De hecho, lo que definimos como “música” no es más que el resultado de una percepción cerebral a partir de la decodificación y posterior interpretación de una información nerviosa o bioeléctrica. Es una visión muy física, soy consciente de ello, pero, en realidad, un músico no genera música sino vibraciones acústicas que nuestro sistema auditivo se encargará de traducir en impulsos nerviosos para que el cerebro pueda interpretarlos como música en tan solo unas décimas de segundo.

Aunque puedan existir patrones más o menos universales, los efectos de la música en las personas son individuales, pues vienen modulados por las características propias de cada uno. De la misma forma que la dieta alimenticia más eficaz es la personalizada, también lo es la


música cuando la consideramos un instrumento terapéutico.

Sabemos que existen dos vías distintas y simultáneas de recepción y captación de la energía acústica. En función de las características de la excitación inicial (ritmo de variación o frecuencia, potencia acústica mínima...) prevalecerá una u otra, aunque son simultáneas:

- **A través del sistema auditivo.** Está “diseñado” para convertir la información acústica en impulsos nerviosos que, a través del nervio auditivo y vía tálamo, son conducidos hacia distintas áreas del cerebro para su interpretación. Esta percepción origina una respuesta bioquímica que es modulada por nuestras características individuales (genética, vivencias, entorno, cultura). Los estudios de neuroimágenes muestran que se establecen nuevas conexiones neuronales, se modifican

los niveles de neurotransmisores, se activan determinadas glándulas (hipotálamo) que afectan a la producción de hormonas... Todo ello tiene su repercusión en nuestras constantes fisiológicas, en nuestro estado de ánimo y, también, en nuestras capacidades cognitivas.

- **A través de la piel.** La energía acústica también impacta directamente en nuestro cuerpo. En función de la densidad de los tejidos y las características físicas de la excitación (frecuencia y potencia), una fracción de esa energía se propagará hacia nuestros tejidos, órganos, huesos y células, pudiendo incidir en sus procesos metabólicos. Los efectos más inmediatos, sin embargo, son los producidos por aquellas vibraciones generadas en contacto directo con la piel, que estimulan los receptores nerviosos correspondientes (corpúsculos de Pacini).



Hoy en día se comercializan camillas y sillones que combinan la generación de vibraciones mecánicas de baja frecuencia con la reproducción musical para combatir los estados de ansiedad y estrés. Hace unos años, en 1999, investigaciones realizadas en los centros nacionales de salud norteamericanos ofrecieron resultados muy beneficiosos tras sesiones de solo 45 minutos.

Los estímulos sonoros y musicales nos afectan en toda nuestra integridad: físicamente, emocionalmente, cognitivamente y hasta espiritualmente. Ya a principios del siglo XX se comprobó cómo nuestros ritmos fisiológicos se sincronizan con el ritmo y tempo musical. Es una prueba fácil: medimos nuestras pulsaciones y ritmo respiratorio, escuchamos música durante 15 minutos y volvemos a hacer las mediciones. Si

la música es dinámica (volumen alto, ritmo marcado, tempo elevado...), se incrementarán. Si, por el contrario, los parámetros son opuestos (menor volumen, poco ritmo, tempo lento...), nuestro organismo lo acusará y disminuirá sus ritmos internos. Estas variaciones fisiológicas podrán repercutir a otros niveles afectando a nuestra conducta, emociones y funciones cognitivas. Aunque, si esto fuera tan simple, actuaríamos como puros autómatas, ya que nuestra respuesta estaría condicionada únicamente por las características intrínsecas de los estímulos musicales. Y, en realidad, no es así. La respuesta final, los efectos de los estímulos sonoros y musicales, están condicionados o modulados por nuestra herencia genética, por nuestras experiencias o vivencias anteriores, por los recuerdos, por el entorno cultural

en el que hemos crecido... Todo ello ha generado nuestros gustos personales, los patrones que configuran nuestra personalidad. Recordemos que somos seres únicos: aunque físicamente nos parezcamos, somos muy diferentes, de ahí la necesidad de buscar soluciones individuales y personalizadas en vez de globales.

No deberíamos desestimar ni banalizar el potencial terapéutico de la música. Es tan capaz y poderosa que la simple escucha diaria durante seis meses mejora aspectos cognitivos en personas que se recuperan de daños cerebrales ocasionados por un ictus (Särkämö, 2008). Aún hay muchas preguntas por responder, pero cada vez estoy más convencido, y las investigaciones científicas lo van constatando, de que la música es mucho más que un simple entretenimiento. ❖

LAS CLAVES

PON BANDA SONORA A TU VIDA

La música es un recurso terapéutico al alcance de todos nosotros y aun así no solemos tenerlo en cuenta. Con ella recuperamos la calma perdida, pero también avivamos nuestro ánimo. Su compañía mejorará nuestra vida.

1. No la subestimes. La música no es una herramienta neutra: puede beneficiarnos o perjudicarnos. Todo depende de cómo la utilices.

2. Atrévete a cantar. La voz es tu mejor instrumento musical, el más perfecto y el más económico. Te acompaña permanentemente y solo debes afinarla. Ya conoces el refrán: "Quien canta sus males espanta". Te sorprenderán los efectos que produce en otras personas.

3. Deja que te calme. En épocas de decaimiento o en situaciones de

estrés, dedica unos minutos a escuchar plácidamente esas obras que sabes que te aportarán lo que necesitas. Tómate tu tiempo.

4. Úsala para activarte. Si tienes previsto salir a correr pero te invade la pereza..., ponte unos auriculares y conecta el reproductor. Sin darte cuenta, estarás terminando la sesión, rebotando de endorfinas y satisfecho de tu decisión.

5. Baila. Cuando conectamos la música con nuestro cuerpo, podemos descubrirnos como seres rítmicos

y expresivos. Más allá de hacerlo mejor o peor, podemos encontrar una herramienta curativa.

6. Conviértela en tu compañera. Conéctate a tu música preferida. Durante unos minutos, tus neuronas se dinamizarán y tu cerebro se inundará de mensajeros químicos que te provocarán una sensación de plenitud y bienestar.

7. Disfruta también del silencio. No olvides que forma parte de la música. Durante esos periodos, nuestro corazón se relaja.