

## La música Un “amplificador” de las emociones, para cambiar nuestro estado interno.

Los seres humanos, somos seres eminentemente visuales, aunque el oído también juega un rol fundamental en nuestro día a día, y tiene una gran repercusión en nuestras emociones y estados de ánimo. O sea, nuestro oído, nuestro cerebro y nuestros sentimientos, están íntimamente conectados. Y la siguiente información refleja los últimos descubrimientos realizados por prestigiosas instituciones de investigaciones médicas del mundo, en donde se destaca el departamento de neurociencias de la Universidad de Harvard.

La música llega a nuestro cerebro, y la emoción musical se manifiesta físicamente por la exaltación de un sector del sistema nervioso autónomo (independiente de la voluntad): el sistema adrenérgico. Éste genera sustancias químicas llamadas neurotransmisores que a veces se comportan como hormonas, que tendrán un efecto directo en nuestro estado emocional, generando desde sentimientos placenteros hasta de tristeza o miedo. El sistema nervioso está integrado por neuronas, y la comunicación interneuronal activada a través de distintos neurotransmisores, podrá generar sinapsis colinérgicas (que regulan la cognición), adrenérgicas (que controlan funciones vegetativas, emoción, excitación e ira), dopaminérgicas (sinergia motora y conducta) y serotoninérgicas (estado de ánimo y afecto). El funcionamiento de estos sistemas puede ser consciente o inconsciente.

Y será la melodía lo que constituye el gran componente emocional de la música. Por eso hay obras que nos “conmueven”, nos “estremecen” o nos “hacen llorar”, y entonces las vivimos como una fuente de gran placer y belleza. La emoción es intensa, el placer es físico y espiritual. Otras veces, la reacción emocional es de desagrado y rechazo; y si se elude la melodía como sucede con la música atonal, predominará la sensación de displacer. Pero es difícil que una obra musical nos deje indiferentes.

El mundo del cine sabe muy bien como la música afecta nuestras emociones. Una película de terror, tendrá una banda de audio que ayude a generar suspenso y angustia, y que active así a nuestro sistema límbico (emocional). Éste está influenciado por la amígdala cerebral el gran regulador de la vida emocional humana (miedo, agresión y placer), un grupo de neuronas situadas en el lóbulo temporal del cerebro y que nos predispondrá a entrar en estado de alerta ante el estímulo sonoro.

También se dice que “la música calma a las fieras”, ya que actúa sobre el hipotálamo y el núcleo accumbens lo que activa los centros de recompensa y placer de nuestro cerebro que estimularán la producción de óxido nítrico una sustancia vasodilatadora; la liberación de serotonina (hormona de la felicidad), y la liberación de endorfinas (hormona analgésica); y en conjunto ayudan a reducir rápidamente los niveles de cortisol (hormona responsable del estrés y la ansiedad).

Cuando las personas escuchan música placentera, también se produce un incremento de la dopamina (neurotransmisor de la recompensa) en el núcleo accumbens que se vincula a sensaciones de recompensa, risa, placer, adicción y miedo, y que se activa también con la excitación sexual, las drogas, y el chocolate entre otras cosas. Este tipo de estímulo es esencial para reforzar un comportamiento necesario para la supervivencia. O sea que, la dopamina opera como “premio”, y estimula a realizar comportamientos de búsqueda, para acceder a los mismos.

La música placentera hace que el cerebro segregue también endorfinas, lo que ayuda a la sensación de bienestar, y oxitocina (hormona del amor y la empatía). La música provoca así reacciones en nuestros cerebros comparables a las que generan estímulos

placenteros y necesarios para nuestra supervivencia como especie, tales como la comida o el sexo. Y si además, al escuchar música cerramos los ojos, se generará un aumento del efecto emocional.

Aunque pueda sonar contradictorio, algunas personas disfrutan también de escuchar canciones tristes. Esto es debido a la prolactina (hormona que da sentimiento de consuelo), que segrega el cerebro cuando sentimos tristeza.

Por otro lado, la música épica, energética y con mucho efecto, hace que el cerebro genere más noradrenalina (neurotransmisor de la atención, la anticipación y la experiencia) y testosterona (hormona de la dominación). Esto es clave a la hora para ponerse en estado adecuado para enfrentar una situación difícil o desafiante.

La música también nos une, y esto se da cuando varias personas escuchan a la vez un mismo tipo de música, pues estimula sus neuronas cerebrales de la misma manera, dando lugar a una especie de sincronización que puede desembocar en una experiencia o conexión emocional compartida a través del ritmo. Por ejemplo: conciertos de música o los ejercicios sincronizados de disciplinas olímpicas, o cuando antiguamente, los ejércitos llevaban una banda de música adelante, para estimular a los soldados a ponerse en el "modo ataque".