

Todos escuchamos música de vez en cuando. Lo incluimos en nuestras celebraciones y nos ayuda a superar nuestros momentos tristes. Los cineastas saben muy bien cómo usar la música para mantenernos al borde de nuestros asientos y las madres la usan sabiamente para llevar a sus hijos a dormir plácidamente. Sabemos todas estas cosas, pero ¿por qué? ¿Qué tiene la música que puede influir en nuestras emociones? Las siguientes líneas intentarán explicarlo.

El viaje comienza en los oídos...

Inmediatamente después de que la música comienza a reproducirse, incluso cuando hay otros ruidos alrededor, tu oído externo reconoce que la señal que está captando es música. Luego, un par de huesos y el tímpano dentro del oído medio vibran para enviar las vibraciones al oído interno. Una vez en el oído interno, la cóclea, que tiene forma de caracol, y las miles de diminutas células, parecidas a cabellos, reaccionan al tono de la música. El sistema coclear ahora está activado y, sin que te des cuenta, diferentes partes de tu cerebro se iluminan simultáneamente como un árbol de Navidad.

Ritmo, altura y tono.

Ahora que sabemos cómo se registra la música en el cerebro, describiremos de forma más específica qué partes del cerebro se activan con los diferentes elementos que conforman aquello que llamamos *música*.

El cerebelo, una de las partes más antiguas de tu cerebro, se vuelve particularmente activo cuando procesa el ritmo de la música. Para hacerlo, necesita trabajar en equipo con la corteza motora. El trabajo de la corteza motora es generar señales para dirigir el movimiento del cuerpo. En otras palabras, es como cuando suena una canción pegadiza que te hace mover el pie, aunque estés sentado, al ritmo de la misma.

Al procesar la letra de una canción y la melodía dentro de ella, el hipocampo y la amígdala hacen su debut. Esto es posible porque la memoria y las emociones tienen lugar en estas áreas del cerebro. No es de extrañar que podamos romper a llorar al escuchar *My Heart Will Go On* o recordar inmediatamente a nuestro mejor amigo y la vez que cantamos *Septiembre* de Earth, Wind and Fire cada vez que la escuchamos en la radio.

Durante una actividad que involucra música, como un concierto de música, un espectáculo de danza o tocar un instrumento, otro conjunto de partes del cerebro se pone a trabajar: la corteza visual, la corteza sensorial, así como la corteza motora y el cerebelo.

Terapia musical

Al saber cómo se procesa la música, nació un tipo de intervención llamada musicoterapia. Como musicoterapeutas, diseñamos intervenciones específicas para ayudar a superar problemas como traumas, depresión, retrasos en el habla, deficiencias en las habilidades motoras, problemas relacionados con la marcha e incluso deterioro de las habilidades sociales. Esto es posible porque, además de todo lo ya mencionado, algo mágico ocurre en el cerebro al hacer y escuchar música. El sistema de recompensa (el circuito mesocorticolímbico) se activa y entonces se libera una alegre sustancia química llamada dopamina. De ahí que la intervención no solo sea fructífera, sino también muy agradable.

PREGUNTAS MÁS FRECUENTES:

¿Necesito saber tocar un instrumento antes de utilizar la musicoterapia?

La respuesta es no, no es necesario.

¿La musicoterapia implica el aprendizaje musical?

No necesariamente, pero si sucede puede ser simplemente una ventaja adicional. Si no se aprende a leer notas musicales durante la musicoterapia, también está bien, porque aprender a leerla o aprender a tocar un instrumento no es el objetivo principal de las sesiones de musicoterapia.

¿Puedo usar la musicoterapia junto con otros tipos de intervenciones (es decir, terapia física, ocupacional y del habla)?

¡Absolutamente! De hecho, incluir la musicoterapia en el plan de tratamiento mejorará los resultados terapéuticos y el progreso general.

¿Necesito una receta médica de mi pediatra para recibir musicoterapia?

Al igual que con cualquier otra terapia, es posible que deba solicitar una remisión o receta y consultar con su compañía de seguros con anticipación para garantizar la cobertura.