



La música estimula la atención y la concentración

Según Jordi A. Jauset, ella logra activar las funciones cognitivas que mejoran la neuroplasticidad.

¿Podemos vivir sin la música? “Absolutamente, no”, responde Jordi A. Jauset, máster en Psicobiología y Neurociencia Cognitiva de la Universidad Autónoma de Barcelona y profesor superior de música. “La música es innata al ser humano, como el movimiento o la danza. Son aspectos propios, porque implican un significado de alegría, de cohesión, de relación. El ser humano necesita de la música”. Y no se refiere solo al gusto por cierto género o cantante, también a la particularidad de la música como arte capaz de penetrar el organismo, pues las ondas sonoras viajan por el cuerpo, lo que implica modificaciones en nuestro interior, a tal punto que puede alterar nuestro metabolismo y aun nuestra información genética.

Jauset hace una distinción: “A veces decimos que hay música cuando escuchamos a un grupo que está cantando, pero eso no es cierto: lo que ellos producen son vibraciones mecánicas que nuestro cerebro interpreta como música. A nivel físico, la música es la variación de la presión atmosférica. Sucede también con la visión, que también es una interpretación del cerebro. Para entender por qué la música nos influye, es básico comprender cuál es su origen físico, cómo el sistema auditivo capta esa energía y cómo la transforma en impulsos eléctricos que van a distintas partes del cerebro. La neurociencia lo ha podido explicar a nivel de imágenes, pero es más fácil hacerlo con algo tangible que con algo que no lo es. Entonces hay un poco de misterio... Siempre digo que la música no es magia, pero tiene magia y la neurociencia nos ayuda a descubrirla”.

Por cierto, la música evoca emociones, y por eso las personas se conectan con determinadas melodías. Pero ¿dónde radica la importancia de que las emociones sean evocadas?

Simplemente en que “las emociones son lo más poderoso que tiene todo ser humano, ya que movilizan todos nuestros recursos”, puntualiza Jauset. “Cuando entendemos que la música está modificando niveles de transmisores y efectuando ciertas conexiones en determinadas partes del cerebro es que podemos empezar a pensar por qué la música puede aplicarse para mejorar la calidad de vida o por qué es útil para estimular las funciones cognitivas”.

Los últimos avances respecto de estos conocimientos han llevado a que muchos países hayan cambiado sus programas educativos. “La música es fundamental para desarrollar humanos íntegros, porque estimula funciones cognitivas como la atención y la concentración. La música es un poderoso estimulador de la neuroplasticidad cerebral”.



Sala de Prensa

Jauset explica las diferencias entre el cerebro de un niño que estudia música y el de uno que no: “Tiene áreas de mayor densidad neuronal y de materia blanca. Todo eso le da la posibilidad de mayor transferencia de información”. De hecho, una nueva línea de investigación ha observado que como todos los cerebros de los músicos tienen estas densidades mayores, “cuando llega la etapa de la neurodegeneración celular (tercera edad), en ellos va a ser más lenta, lo que se traduce en una mejor calidad de vida”.

De hecho, se ha observado que los enfermos de alzhéimer olvidan muchas cosas, pero no la música que escuchaban. “Esto continúa siendo un misterio”, afirma Jauset. “Se han hecho estudios para ver cuáles son las áreas del cerebro que permiten conservar la música. En los enfermos de alzhéimer se ha detectado que esas áreas tienen la misma densidad de amiloides que todas las demás, pero en ellas no se traduce en un mal metabolismo de la glucosa, como sí ocurre en otras áreas del cerebro. El punto es que no se sabe por qué”.

Diario EL TIEMPO, 28 de Agosto de 2017. Página 12