Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

NEUOROBIOLOGÍA II

En mi último artículo escribí sobre lo que me ha sorprendido de la neurobiología, ya decía que tener noción de ciertos temas, toma un tono totalmente diferente cuando viene desde el conocimiento científico y desde un neurocientífico no solo experto y con un curriculum impresionante, sino que además puede exponer sus conocimientos de manera clara y amena, aún para los neófitos en el tema como yo, el Dr. Eduardo Calixto (https://psicologia.posgrado.unam.mx/jaime-eduardo-calixto-gonzalez/) quien esté interesado en el tema debe ir a leerlo y/o seguirlo en sus redes.

Con la intención de seguir compartiendo un poco de lo que he podido tomar sobre el funcionamiento de nuestro cerebro, empezaría por hablar del efecto de la música en nosotros:

- Escuchar música produce dopamina (el neurotransmisor que nos permite un correcto funcionamiento intelectual, físico y emocional ya que posibilita una comunicación fluida entre las neuronas) en etapas adolescentes en donde, en general, escuchamos música elegida por nosotros, este neurotransmisor incrementará nuestras sensaciones de bienestar, por tanto es la música que más recordamos y asociamos a nuestros mejores momentos.
- Hacerte una “play list” de la música que preferías entre tus 15 y 21 años te llenará de bienestar cada vez que la escuches.
- Cantar juntos incrementa el apego, reduce el estrés e incrementa el vínculo social.
- Escuchar música disminuye la ansiedad.
- La música viaja a lugares dentro de nuestro cerebro en donde las palabras no pueden llegar.
- La música genera estados neuroquímicos particulares que inducen a un cambio en la conducta.
- Escuchar música disminuye el cansancio y fomenta la alegría.
- La música de bits altos aumenta 20% el rendimiento corporal (razón por la que los gimnasios tiene música de bits altos constantemente).
- En torno al proceso cognitivo mucho se ha dicho sobre si la escucha de las composiciones de Mozart **aligera** la posibilidad de aprendizaje, lo que se conoció como “el efecto Mozart”. Después de muchos estudios se comprobó en 2015 a través de mediciones y mapeos de encefalogramas que **solo** la “sonata para 2

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

pianos k. 448" realmente cambia la actividad neuronal permitiendo su **recuperación** y activando los procesos cognitivos.

- El resto de la música de Mozart, Hayden o quien sea de su preferencia sólo **reforzará** los patrones de activación neuronal inherentes a las tareas cognitivas de absorción y aprendizaje verbal, si se escuchan antes de estudiar.

Por tanto la música nos hace mejores seres humanos; nos brinda mayor plasticidad neuronal y permite una más fluida sociabilización.

Compartir música nos genera dopamina y compartir música con cientos de personas, intensifica exponencialmente sus efectos, esa es la razón por la que estamos dispuestos a invertir mucho dinero, tiempo y energía para ir a un concierto de nuestro artista favorito (el efecto Taylor Swift o el cantante de nuestra preferencia). Pocas experiencias serán tan liberadoras!!

Para terminar solo recordar que nada de lo planteado son "opiniones" ni del Dr. Calixto, ni personales, todo ha sido investigado y comprobado rigurosamente, eso hace la diferencia, tal vez "sospechábamos" algunas cosas o las sabíamos empíricamente ahora las **sabemos** con precisión científica.