

# De lo Social a lo Individual. Historia, proceso y consecuencias. Identidad emocional

Erica Lugo<sup>1</sup>

Germán Robledo<sup>2</sup>

---

1 Psicóloga Social [ericasolmj@gmail.com](mailto:ericasolmj@gmail.com)).

2 Docente [grafotecno@hotmail.com](mailto:grafotecno@hotmail.com)

### QUIÉN DICE LA GENTE QUE SOY?

Algunos dicen que soy compañía, otros dicen que robo sentimientos. Unos dicen que traigo paz, y hay quienes opinan que tengo mucha estructura y otros, que hermano a las personas.

Que abrazo a tu bebé, que te hice recordar a esa abuela que ya no está, o estuve presente cuando cortaste con tu pareja, o que festejé con vos ese cumpleaños.

Donde y como quiera que sea, suave, fuerte, alto o bajo, allí estoy yo. Soy... la música.

## Introducción

la música es una manifestación universal de la cultura humana, presente en todas las sociedades y épocas. Su influencia en el ser humano va más allá del entretenimiento, desempeñando un papel crucial en el desarrollo cognitivo y emocional desde la infancia hasta la adultez.

La música es conducida por la vía auditiva hasta el tronco cerebral y de allí a la corteza cerebral auditiva primaria, donde se interpreta y da intelectualidad, y así la proyecta al sistema límbico para darle emocionalidad.

También la música y las frases rítmicas generan variables fisiológicas de acoplamiento, es decir que las respuestas autónomas como la frecuencia respiratoria o cardíaca se sincronizan con la música.

En la música, existe algo que se llama modo. Los modos son la base de toda la música occidental y constituyen los componentes esenciales de casi cualquier canción que hayas escuchado. Son tipos de escala (de secuencia de sonidos) con atributos melódicos únicos.

Los modos son estupendos para añadir un poco de sabor a escalas. Esto se debe a que cada

modo tiene un "estado de ánimo y un color" únicos que añaden sabor característico a las canciones.

Podríamos mencionar dos modos (son varios más): el modo mayor y modo menor.

Durante bastante tiempo se dijo que el modo mayor despierta más alegría y el menor es más apagado, triste. Pensemos por ejemplo en La Bamba. Para bailar la bamba, está escrita en modo mayor, ¿y quién se resistiría a bailarla? Por otro lado, podríamos citar en modo menor a Alfonsina y el mar; por la blanda arena...

¿Pero esto de los modos mayor y menor es tan así?

La respuesta es No.

Ni toda la música en modo mayor es alegre ni toda la de modo menor lleva a la tristeza y la introspección.

Hay un combo de múltiples razones. El ritmo, la letra si la tuviera, la orquestación que la acompaña y tantas otras cosas.

La música produce modificaciones verificables en el cerebro que a su vez implican cambios en otros órganos del cuerpo. Podemos afirmar con certeza que existe música para prácticamente todas las actividades humanas independientemente de la cultura o ubicación geográfica. Es así como existen melodías para estimular a los fetos in útero, música para acompañar el parto, para diferentes rituales reli-

giosos, etc. Tomaremos como ejemplo la religión católica, melodías en las ceremonias de bautismo, primera comunión, confirmación, matrimonio, y honras fúnebres, entre otras.

La música romántica, independientemente si se trata de música erudita o popular, ha sido fuente de inspiración para compositores de todos los tiempos. Música para enamora-

dos interpretada frecuentemente en serenatas, melodías o canciones que frecuentemente las parejas consideran como "su canción de amor" y que recordarán el resto de sus vidas. Y para la ruptura amorosa, música de despecho que de alguna forma ayuda a sobrellevar la dolorosa experiencia que en ocasiones llega a convertirse en un duelo muy difícil de superar. Adicionalmente, la música como herramienta social se evidencia a través de himnos que se interpretan y producen en las personas, una modificación de su conducta: guardar silencio, ponerse de pie, y cantar la letra

generando una sensación compartida de orgullo, unión, respeto y cohesión. La música también favorece la cohesión de grupos y forma parte de símbolos que identifican entre otras cosas, naciones, ciudades, instituciones educativas, equipos deportivos, entre otros.

No obstante, también existe música reservada para condiciones bélicas, las famosas marchas de guerra que desde hace tanto tiempo se utilizan para animar a guerreros y soldados a sentir mayor energía para enfrentar las batallas.

La música activa nuestro cerebro emocional, y puede producir, entre otras cosas, aumento de la frecuencia cardíaca y respiratoria, sensación de escalofrío y diferentes modificaciones afectivas como júbilo, llanto, entre otros.

Estudios de imágenes cerebrales han demostrado que escuchar música activa áreas del sistema límbico, la estructura central encargada del procesamiento emocional. Las melodías que nos agradan activan las áreas relacionadas con el bienestar, específicamente el "circuito de gratificación dopaminérgica". La dopamina es un neurotransmisor vinculado a situaciones que generan bienestar, Se ha podido verificar liberación de dopamina ante estímulos musicales.

Las endorfinas son sustancias que produce nuestro cerebro ante determinadas circunstancias: excitación, dolor, actividad física, consumo de chocolate, comida picante, enamoramiento y orgasmo. Producen una sensación de bienestar, placer y disminución de la percepción de dolor. También mejoran las condiciones de

nuestro sistema inmunológico, regulan nuestra tensión arterial, y contrarrestan los efectos de sustancias que se liberan cuando estamos en condiciones de estrés (adrenalina y cortisol). Estas sustancias llegan a ser hasta 20 veces más potentes para reducir esta molesta sensación que los analgésicos de venta libre a los que recurrimos habitualmente cuando sentimos algún tipo de dolor.

Se ha demostrado que escuchar nuestra melodía o canción favorita promueve la liberación de endorfinas. Otros estudios demuestran su beneficio frente al dolor, llegando en algunos casos a reducir esa molesta sensación hasta en un 20 % en los sujetos que escuchan melodías y las disfrutan. Se ha observado, asimismo, que dicha liberación también se produce al cantar junto con otras personas en un coro formal o improvisado. Esto ha sido explicado, en parte, debido a una estimulación del sistema retículo endotelial del tallo cerebral para modular la respuesta frente al estímulo doloroso mediante señales inhibitorias del dolor.

## Beneficios de la música frente al estrés

El estrés es una situación de tensión física o emocional que se produce como reacción a fenómenos de adaptación al entorno. Característicamente el estrés produce aumento de dos hormonas en nuestro organismo: adrenalina y cortisol, sustancias que de hecho se conocen como "las hormonas del estrés". Escuchar música, bailar o cantar reducen de manera significativa la producción de adrenalina y de cortisol. Además, la música ayuda a comprender mejor las emociones propias y de otros así mismo a comunicarlas a los demás.

A modo de resumen: Como se ha dicho, la música es un instrumento multifacético que equilibra y enriquece la vida humana a nivel biopsicosocial, es una herramienta potente para la regulación emocional. Permite a los individuos procesar y expresar sus emociones desde mejorar la salud física y mental hasta fortalecer las conexiones sociales y culturales, la música tiene un impacto profundo y positivo en el bienestar general y el equilibrio individual. Aprovechar el poder de la música puede ser clave para fomentar una vida más saludable y equilibrada.

## Gestionando una emoción básica

citamos el siguiente ejemplo, el cual ilustra cómo una persona que siente ansiedad puede utilizar una canción en modo mayor para mejorar su estado emocional.

## Contexto y selección de la canción

- **Situación:** Imaginemos a una persona, llamémosla Melody, que siente ansiedad (esta

emoción de la que tanto se habla y se representa en los últimos tiempos) después de un día estresante en el trabajo. Melody decide utilizar la música como una herramienta para cambiar su estado emocional.

- **Selección de la Canción:** Melody elige escuchar "Here Comes the Sun" de The Beatles, una canción en modo mayor conocida por su melodía alegre y letra positiva.

## Efectos Fisiológicos y Psicológicos

- **Inicio de la Escucha:** Al comenzar a escuchar la canción, el cerebro de Melody empieza a procesar las melodías y ritmos. La exposición a una canción, que cataloguemos como brillante y optimista, induce una respuesta emocional positiva.
- **Liberación de Neurotransmisores:** La música placentera estimula la liberación de dopamina en el cerebro, un neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa. Esto mejora el estado de ánimo de Melody casi de inmediato.
- **Reducción del Estrés:** La música relajante y alegre puede ayudar a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés. A medida que Melody se sumerge en la melodía, comienza a sentirse más tranquila y menos ansiosa.
- **Cambio en la Frecuencia Cardíaca:** La música puede influir en la frecuencia cardíaca. Una canción con un ritmo moderado y constante ayuda a estabilizar la frecuencia cardíaca de Melody, contribuyendo a una sensación general de calma.
- **Estimulación de la Memoria Positiva:** "Here Comes the Sun" puede evocar recuerdos felices de momentos soleados y despreocupados. Esta evocación de recuerdos positivos contrarresta la emoción que la atravesaba.

- **Aumento de la Energía:** Algunas canciones en modo mayor a menudo tienen un ritmo y una energía que levantan el ánimo. Melody comienza a sentir calma y sensación de motivación de mismo modo siente un aumento de energía.

## RESULTADO FINAL

Cambio en el Estado Emocional: Después de escuchar "Here Comes the Sun", Melody puede sentirse menos ansiosa. La música le ha proporcionado una forma de regular su emoción y cambiar su perspectiva, transformando un momento de ansiedad en uno de alivio y esperanza. Melody puede reflexionar sobre cómo la música la ha ayudado a sentirse mejor. Este reconocimiento puede motivarla a usar la música de manera más consciente como una herramienta para la regulación emocional en el futuro.

Oír cierto tipo de música puede tener un impacto significativo en el estado emocional de una persona que se siente ansiosa. La música actúa a nivel fisiológico y psicológico, proporcionando una forma accesible y efectiva de equilibrar las emociones y mejorar el bienestar general. En definitiva, lo importante es qué te produce la música a vos.

- ¿Qué música elegirías para "subir tu estado de ánimo"?
- ¿Te animas a armar tu botiquín musical para usarlo cuando consideres necesario?
- ¿Qué canciones usarías para evocar recuerdos que te emocionen?