

La música nos vuelve humanos (entérate por qué)

El Ciudadano · 26 de febrero de 2015

Hacer música e incluso escucharla durante 1/2 hora produce sensaciones placenteras; no es descabellado que estas sensaciones hayan sido lo que favoreció la cohesión y cooperación de los antiguos grupos humanos.





Los instrumentos musicales más antiguos [datan de hace unos 43 mil años](#), lo que implica que incluso en fases muy tempranas de la evolución del *Homo sapiens*, la música jugaba un papel fundamental. Además está comprobado que la música es, literalmente, medicina para nuestra mente y en general para nuestra salud. ISIS en Libia y otros grupos represores de las libertades individuales han proscrito la música, temerosos de... ¿de qué?

Una investigación de [Stefan Koelsch](#), psicólogo musical de la Universidad Freie en Berlín, describe diversos mecanismos a través de los cuales la música funciona para producir empatía, confianza y cooperación. Sin ir más lejos, la música puede explicar la pervivencia de la estructura social humana.

1. La música incrementa el contacto, la coordinación y la cooperación

Durante la mayor parte de la historia humana, la música se escuchaba en vivo; las tecnologías de grabación datan de la era moderna (poco más de 100 años), por lo que la asistencia a un concierto o servicio religioso donde la música tuviera lugar era sede de una compleja operación. Afirmaba los vínculos comunitarios a través de la presencia, fortaleciendo así la identidad común.

La comunicación entre músicos (llevar el ritmo, improvisar, armonizar, etc.), además, produce sentimientos positivos asociados a endorfinas como las que se liberan durante el baile o el sexo. Hacer música con otros crea un sentimiento único de conexión y cooperación —detalle, este último, que fue fundamental durante gran parte de la historia de nuestros ancestros.

2. La música te da un shot de oxitocina

La oxitocina es ese neuropéptido feliz que segrega tu cerebro cuando te alimentabas de leche materna o tienes sexo. Genera conexión y confianza entre las personas (lo que podría explicar la [importancia de las canciones de cuna](#)). En estudios en humanos, cantar durante 30 minutos se relacionó con el aumento significativo de los niveles de oxitocina, sin importar si los cantantes eran profesionales o amateurs.

Pero tal vez lo más interesante es que *escuchar música* también libera oxitocina. En un estudio se les pidió a pacientes que iban a sufrir una operación de corazón escuchar música durante 30 minutos un día antes de su cirugía. Los que lo hicieron presentaron mayores niveles de oxitocina que un grupo de control que no lo hizo; el estudio se centraba en el aspecto relajante de la música más que en la liberación del neuropéptido; sin embargo, la muestra fue suficiente para concluir que la música puede afectar nuestra capacidad de confiar y actuar generosamente hacia otros.

3. La música nos vuelve humanos

En otro estudio, se les pidió a los participantes que escucharan una pieza musical mientras permanecían dentro de una máquina de resonancia magnética (fMRI). Los participantes se dividieron en dos grupos: al primero le dijeron que la música fue compuesta por un humano; al segundo, que era una pieza aleatoria generada por computadora. Los del primer grupo presentaron mayor actividad en un área del cerebro asociada a comprender los sentimientos y pensamientos de otras personas, una habilidad social invaluable que los científicos llaman “teoría de la mente” y que, básicamente, nos permite generar empatía por otros. El segundo grupo (los que pensaban que escuchaban música de computadora) no tuvo actividad en dicha área del cerebro.

4. La música produce cohesión social

Existen canciones especialmente creadas para generar sentimientos colectivos: pensemos por ejemplo en los himnos nacionales de los países, en ciertas canciones universitarias (“¡Goya, Goya!”) o simplemente en una multitud coreando una canción durante un concierto. Cuando conocemos a alguien a quien le gusta la misma música que a nosotros, inmediatamente creamos un lazo; [existen estudios](#) que demuestran la asociación popular entre gustos musicales y ciertos valores morales. También se ha demostrado que la cohesión social aumenta en familias que escuchan música juntos.

La música es el pegamento social por excelencia, pues tiene la mágica propiedad de hacernos partícipes de un mismo misterio —uno que no se revela a través de palabras sino de la vibración sonora, coordinada de cuerpos y espíritus.

Fuente

Fuente: El Ciudadano