

SICÓLOGO Y DOCTOR EN NEUROCIENCIA DE LA CONDUCTA SEXUAL, GONZALO QUINTANA ZUNINO:

“Escuchar música puede ser una ‘máquina del tiempo’ de las emociones”

Especialistas de la Universidad de Chile corroboraron que las canciones de Bad Bunny estimulan liberación de serotonina.

Valeria Barahona

Más de 50 millones de suscriptores tiene el cantante puertorriqueño Bad Bunny en YouTube, alrededor de dos o tres veces la población chilena. ¿Qué lo hace tan relevante? ¿Por qué congrega a tanta gente? Hace unos días el Colegio de Químicos de Puerto Rico analizó su música y determinó que al escucharla se libera una mayor cantidad de dopamina, serotonina y oxitocina, neurotransmisores que generan placer. Esto ayer fue confirmado por neurocientíficos de la Universidad de Chile.

El psicólogo y doctor en neurociencia de la conducta sexual, Gonzalo Quintana Zunino, afirmó que “la música es un estímulo que fácilmente suele asociarse con experiencias positivas y, por ende, puede regular nuestras emociones”.

Por esto, “escuchar música se puede convertir en una ‘máquina del tiempo’ de las emociones, las cuales también se retroalimentan de nuevas experiencias, pudiendo consolidarlas o perder su significancia”, destacó el acadé-



LOS RECUERDOS ACTIVADOS POR LA MÚSICA FAVORITA CONTRIBUYEN AL BIENESTAR.

mico, ya que “el cerebro es una máquina predictora y muy flexible”.

Su par del Laboratorio de Neurociencias Cognitivas de la U. de Chile, el biólogo Pedro Maldonado, agregó que “la música ha sido una compañía muy larga en la historia de los humanos y tiende a resonar con ciertas actividades también rítmicas de nuestro propio cerebro, tiene un efecto anímico importante, particularmente

cuando hay una asociación cultural fuerte entre la música y nuestro estado de ánimo”.

Ambos especialistas coincidieron en que canciones del agrado del auditor ayudarían a mejorar su disposición frente al quehacer diario, debido a la memoria. “Por medio de estas experiencias significativas, la música es capaz de ‘transportarnos’ a cómo nos sentíamos en esos recuerdos con la cual se aso-

ciado, como el concierto de una banda o una fiesta memorable”, dijo Quintana.

CLASES DE MÚSICA
 Maldonado explicó que estudiar algún instrumento o aprender sobre música “requiere adquirir ciertas competencias cognitivas que sirven para aprender otras cosas, de manera que es un tipo de actividad, así como la lectura u otro idioma”.

Escuchar algo que des-

pierta interés “obviamente tiende a llevarnos a un ambiente donde nos relajamos y nos produce placer. Esto no es privativo de la música, la actividad física es muy importante y hay mucha evidencia neurofisiológica que muestra que el ejercicio provee bienestar tanto del cuerpo, pero también hacia el cerebro”, sostuvo el biólogo.

BAILAR
 Quintana sostuvo que “la



(La música) tiende a resonar con ciertas actividades también rítmicas de nuestro propio cerebro”,

Pedro Maldonado, biólogo

música preferida activa las áreas del cerebro asociadas con el placer y la euforia, así como también con la corteza somatosensorial, aquella asociada con el cuerpo y el movimiento. No por nada nos gusta movernos al ritmo de la música”.

Ayer la última publicación en Instagram de Benito Martínez Ocasio, conocido como Bad Bunny, incluía una foto de un jockey con la leyenda “deja de salir con gente que no entiende tu música”, junto a imágenes alusivas a los 30 conciertos que dará en San Juan, Puerto Rico, desde hoy hasta mediados de septiembre, cuando finalice la residencia titulada “No me quiero ir de aquí”.