

Fecha: 10-03-2026
Medio: El Mercurio
Supl.: El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Ir al ballet o escuchar música clásica tiene beneficios para el corazón y el cerebro

Pág.: 8
Cm2: 653,4
VPE: \$ 8.582.646

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: ☐ No Definida

Ante la polémica por los dichos del actor Timothée Chalamet, expertos explican bondades de estos espectáculos:

Ir al ballet o escuchar música clásica tiene beneficios para el corazón y el cerebro

Presenciar este tipo de arte se asocia con mejoras en atención y memoria, menos estrés y efectos positivos en la salud cardiovascular.

TERESA LEIVA y JANINA MARCANO

Teatros, compañías de ballet y organizaciones culturales de distintos países —incluido Chile— han respondido en los últimos días a declaraciones del actor nominado al Oscar Timothée Chalamet, quien aseguró que “a nadie le importa” la ópera o el ballet.

Los dichos, que se compartieron masivamente el fin de semana en redes sociales, generaron una ola de críticas. Y si bien la discusión se ha dado principalmente en el plano cultural, existe también otro ángulo menos comentado: un creciente cuerpo de investigaciones sugiere que la música —y en particular formas como la música clásica, la ópera o el ballet— puede impactar positivamente en la salud.

Varios estudios recientes muestran que estos se asocian a un efecto positivo en la concentración y otros procesos cognitivos, como la memoria, señalan expertos.

Javier Bolaño, médico internista e intensivista de Clínica Indisa, comenta que “al escuchar música clásica o presenciar ópera o ballet, el cerebro activa múltiples regiones a la vez”.

Según explica, “estas experiencias combinan música, movimiento, narrativa y emoción, lo que estimula las diferentes redes neuronales”.

Así, continúa, “se activan estructuras como la amígdala, el hipocampo y el hipotálamo, vinculadas con emociones y la memoria. Por eso, muchas personas describen la experiencia de ir a una ópera o un ballet



La evidencia sugiere que presenciar espectáculos como ópera o ballet activa diferentes redes neuronales, que involucran hormonas como el cortisol, relacionada al estrés, dicen expertos. En la foto, el ballet de Santiago en el frontis del Teatro Municipal.

como emocionalmente poderosa y cognitivamente estimulante”.

El interés científico por este fenómeno no es nuevo. En la década de 1990 surgió el llamado “efecto Mozart”, una hipótesis que sugería que escuchar esa música podía mejorar temporalmente habilidades cognitivas. Aunque investigaciones posteriores mostraron que ese efecto es breve y no implica un aumento permanente de la inteligencia, la evidencia sí ha confirmado que la música se relaciona con la cognición.

Regulación emocional

Un estudio publicado en 2024 por un grupo de investigadores internacionales mostró que escuchar música clásica se relaciona con una

mejor puntuación en pruebas cognitivas asociadas con la atención. Otros trabajos han analizado el impacto de la música clásica en el estrés.

“Además de las activaciones de redes neuronales complejas, también se ha visto que la música clásica activa el sistema nervioso autónomo. En simple, eso se asocia a una mejor regulación emocional y menor sensación de estrés”, comenta Karol Acevedo, investigadora de la Facultad de Ciencias de la Rehabilitación y Calidad de Vida de la USS.

“Varios estudios han encontrado que la exposición a este estilo musical disminuye los niveles de cortisol, la principal hormona asociada al estrés, lo que genera mayor sensación de bienestar”, explica Acevedo.

Y añade: “Esto explica por qué la

musicoterapia se utiliza hoy como complemento en el tratamiento de trastornos como la ansiedad”.

En caso del ballet, “el observar los movimientos de un bailarín, se ha visto que involucra al cortisol, por lo que también se asocia a bienestar”, agrega. De hecho, “un estudio en Inglaterra mostró una correlación entre personas espectadoras de obras artísticas, como ópera y ballet, y una mejor salud mental”, señala.

En esta línea, Piera Pallavicini, psicóloga del Centro de Salud Mental de Clínica Meds, comenta que si bien escuchar este tipo de música “en casa puede ser muy regulador”, ver un ballet o una ópera en vivo suma “otras capas de experiencia” que tienen que ver con la atención más sostenida y el impacto visual de la expe-

“Estas experiencias combinan música, movimiento, narrativa y emoción, lo que estimula diferentes redes neuronales”.

JAVIER BOLAÑO
MÉDICO INTERNISTA DE CLÍNICA INDISA

riencia estética, “y eso puede aumentar la sensación de conexión, disfrute y presencia”. Otros estudios han visto que composiciones —especialmente las de ritmo lento— pueden influir en la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Por ejemplo, un estudio publicado en 2022 en The Cureus Journal of Medical Science mostró un efecto positivo en ambos indicadores en cientos de humanos, tras escuchar música clásica, y concluyó que esta “tiene un impacto positivo en el sistema cardiovascular”.

Pallavicini aclara que “más que pensarla como un tratamiento para el corazón, se entiende como complemento que puede ayudar a regular estrés, ansiedad, y con ello, algunos parámetros fisiológicos”.

Luis Pino, director de la carrera de psicología de la Universidad de Las Américas, señala que apreciar expresiones artísticas como el ballet “potencia asertividad y la empatía, (...) el espectador interpreta que ciertos movimientos representan emociones o relaciones humanas”.

Todos los entrevistados señalan que asistir a conciertos, óperas o espectáculos de danza puede generar emociones compartidas entre los espectadores. “La sensación de estar viviendo algo junto a otros puede intensificar nuestra respuesta emocional”, plantea Pallavicini.

Acevedo opina que “si bien la ópera o el ballet pueden ser géneros lejanos para algunas personas, eso no significa que sean menos importantes. De hecho, han perdurado por siglos como formas de arte y ahora además sabemos que tienen efectos en la salud y el bienestar”.

“La ópera y el ballet han perdurado por siglos como formas de arte y ahora además sabemos que tienen efectos reales en la salud y el bienestar”.

KAROL ACEVEDO
ACADÉMICA DE LA USS