Experiencias Musicales para Facilitar el Bienestar Emocional, Corporal, Mental

La música, como forma de expresión y comunicación, ha estado presente desde el origen de la humanidad y en todas las culturas del mundo. Es parte esencial de nuestra vida, y nos acompaña de distintas maneras (escuchando, cantando, tocando instrumentos, componiendo, interpretando, bailando, etc.) y circunstancias (festejos, rituales, eventos sociales, políticos, deportivos, religiosos, etc.)

En la actualidad, hay importantes estudios que muestran el impacto que tiene la experiencia sonora-musical en nuestro cerebro y organismo, y la importancia que esta tiene desde el inicio de la vida ( desde la etapa gestacional), para favorecer el desarrollo integral del ser humano, tanto en la dimensión física, emocional, cognitiva y social.

La experiencia sonora-musical (fundamentalmente sonidos y músicas que son de nuestro agrado y significativas en nuestra vida), produce una respuesta rica y compleja, en la que intervienen múltiples mecanismos cognitivos y neuronales a diferentes niveles, y asociados a variaciones en distintas áreas cerebrales, que impactan al organismo en su totalidad.

Un reciente estudio[[1]](#footnote-1) encontró que la dopamina, un neurotransmisor que tiene una función importante en nuestro funcionamiento cognitivo, emocional y conductual, juega un papel directo en la experiencia de recompensa inducida por la música. *“Escuchar la música que amas hará que tu cerebro libere más dopamina, un neurotransmisor crucial para el funcionamiento emocional y cognitivo de los humanos”.* La dopamina tiene muchas funciones en el cerebro, incluyendo papeles importantes en el comportamiento y la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la regulación de la producción de leche, el sueño, el humor, la atención, y el aprendizaje. Como dice el neurocientífico Mariano Sigman, la Dopamina es el “combustible vital”.

Por lo tanto, al ser las experiencias sonoro-musicales, instancias que favorecen el contacto emocional, el movimiento corporal y la expresión creativa, es que pueden ofrecer apoyo efectivo para disminuir el estrés y los síntomas de angustia y ansiedad, y así enfrentar de mejor manera estos complejos tiempos que estamos viviendo.

**Experiencias sonoro-musicales:**

Para que los efectos de la música sean del todo benéficos, es necesario practicar una escucha activa (y no ponerla simplemente de fondo) lo que requiere que estés en un estado de atención y conexión con la experiencia de: escuchar, seguir el ritmo con la respiración, mover el cuerpo al ritmo de la música, cantar o entonar melodías, tocar un instrumento musical u objeto sonoro, pintar la música, bailar, etc. Esta forma de contacto o “de estar presente” en la experiencia, aumentará aún más sus beneficios psico-físicos.

* Día 1: Elige una música o sonido de la naturaleza, que te permita sentirte acompañado y contenido en tus sensaciones y emociones. Al escucharla, deja que la música te sostenga, y que tu respiración se encuentre o sincronice con el pulso de la música. Puedes tener tus ojos abiertos o cerrados.
* Día 2: Elige una música que te permita sentirte acompañado y contenido en tus sensaciones y emociones. Acompaña esta escucha con tu cuerpo, respirando y sintiendo como tus músculos, huesos, articulaciones, piel y todo tu volumen corporal, entra en resonancia con la música y se fusionan en el movimiento.
* Día 3: Elige una música que te permita sentirte acompañado y contenido en tus sensaciones y emociones.

Elige un instrumento musical u objeto sonoro (cualquier objeto puede transformarse en instrumento) y acompaña la música que escuchas tocando tú también, como si fueras parte de esta banda u orquesta.

* Día 4: Elige una música o sonido de la naturaleza, que te permita sentirte acompañado y contenido en tus sensaciones y emociones. Comienza respirando en sincronía con lo que escuchas (sonidos o música) y al exhalar el aire, de a poco vas a ir dejando que suene tu voz, y se fusiones con los que escuchas. Puedes apoyar una mano en tu pecho, para sentir como vibra junto a tu voz cuando la proyectas en el espacio.
* Dia 5: Elige una música o sonido de la naturaleza, que te permita sentirte acompañado y contenido en tus sensaciones y emociones.

Vas a buscar materiales de artes plásticas (una hoja y lápices de colores, o plastilina, o témpera) y al escuchar la música va a ir pintando o moldeando lo que te surja (imágenes, formas, texturas, colores, etc-). Luego le pones un nombre a tu obra.

* Día 6: Armarás una playlist con todas las músicas y sonidos escuchados los 5 días anteriores. Al terminar de escucharlas, vas a sentir cual es la música o sonido con el que deseas finalizar este proceso terapéutico.

1. Dopamine modulates the reward experiences elicited by music. Laura Ferreri, Ernest Mas-Herrero, Robert J. Zatorre, Pablo Ripollés, Alba Gomez-Andres, Helena Alicart, Guillem Olivé, Josep Marco-Pallarés, Rosa M. Antonijoan, Marta Valle, Jordi Riba, and Antoni Rodriguez-Fornells

   PNAS February 26, 2019 116 (9) 3793-3798; first published January 22, 2019 https://doi.org/10.1073/pnas.1811878116 [↑](#footnote-ref-1)