



5 cosas extraordinarias que ocurren en tu cerebro al tocar música

Si escuchar música tiene efectos positivos, hacer música produce aún más. Y es que cuando alguien toca un instrumento no solo está escuchando música, sino que además pone en acción su mente y su cuerpo, de manera que esta práctica se convierte en un entrenamiento en múltiples sentidos. En particular, a nivel cerebral. Como ha ilustrado la educadora neuromusical *Anita Collins* en su más reciente TedTalk, "cada vez que un músico toca un instrumento se desatan fuegos artificiales en su cerebro".

Estas son 5 cosas sensacionales que suceden en tu cerebro al tocar música:

1. Potencia conexiones entre los hemisferios cerebrales:

Existe una materia blanca en el cerebro, que cubre el cuerpo caloso y es una fibra encargada de que nuestros hemisferios estén interconectados. En diversos estudios se ha demostrado que los músicos tienen una mayor cantidad de esta materia, la cual permite una mejor comunicación entre los hemisferios. ¿En qué conviene que estas zonas trabajen juntas de manera más eficiente? En el hecho de que así el cerebro funciona más rápido y también se incrementan las habilidades creativas. Además, si se toca música desde una edad temprana, las conexiones se fortalecen permanentemente.

2. Mejora exponencialmente la memoria:

Si te cuesta retener lo que te dijo alguien el día de ayer, tocar música sin duda te ayudará. Resulta que el entrenamiento con instrumentos contribuye a mejorar la llamada memoria verbal. Tan sólo 45 minutos a la semana tocando un instrumento hace que las personas recuerden más fácilmente las palabras que hayan escuchado en un discurso o una clase. Ahora, ¡imagínate lo que pasa cuando tocas tu instrumento varias veces por semana, o incluso diario!

3. Ralentiza el envejecimiento cerebral:

El hecho de mantener ejercitado el cerebro –y las zonas clave de éste, como el hipocampo, donde está la función de la memoria– conduce inevitablemente a tener una mayor salud general e, incluso, se ralentiza el envejecimiento de nuestro querido órgano psíquico. El siguiente dato es, simplemente, espectacular: Resulta que las personas de 60 a 83 años que estudiaron música durante al menos 10 años tienen un cerebro más joven y con mejor memoria (incluida memoria auditiva, visual y táctil) que quienes no tocan música.



4. Nos vuelve más enfocados:

Entre las muchas áreas que el acto de tocar música estimula en el cerebro está la del cerebelo, el cual se encarga de la atención y el aprendizaje. Tocar música de manera recurrente nos ayudará a concentrarnos y a aprender mejor.

5.- Promueve mejores respuestas motrices:

Está comprobado que tocar música fortalece las conexiones neuronales en las regiones del cerebro relacionadas a la motricidad, lo que siempre es un plus.

Ahora que sabes los múltiples beneficios que aporta a tu cerebro, como a tu felicidad en general el practicar uno o varios instrumentos, ¡aprovecha para venir a visitarnos!

-Brisa Garduño