



“PSICOLOGÍA Y MÚSICA”

Entrevista a Alfredo Ilabaca, Licenciado en psicología y músico, integrante de nuestro equipo.



1.-¿Cuál es la relación entre la psicología y la música?

La música nos afecta a nivel cognitivo y emocional, y también es un canal de expresión de emociones y transmisión de los componentes culturales de una sociedad. Ha servido para representar la realidad, la vida de las culturas primitivas, para transmitir conocimientos, para acompañar rituales.

Nació como un proceso de imitación de los sonidos y ritmos que habían en la naturaleza, y fue integrando elementos como la armonía, la melodía y las escalas, combinados de una forma que percibimos como más o menos armoniosa o agradable.

Recientes estudios en el área de la neurociencia respaldan el poder terapéutico que tiene la música. Cuando escuchamos música sentimos placer, y nuestro cerebro responde liberando los mismos neurotransmisores que liberamos cuando comemos o tenemos una

actividad relajante. También se ha demostrado que la música estimula amplias áreas del cerebro, como las que tienen que ver con cognición, recompensa, sensación y movimiento, por lo tanto, puede favorecer la neuroplasticidad y ser usada en tratamiento de áreas dañadas del cerebro.

2.- ¿Por qué la música ha sido importante durante la pandemia?

La música es un lenguaje, que posee la cualidad de conectarse y afectar nuestras emociones sin necesidad de una interacción física; y que en las actuales condiciones de confinamiento y distancia social, se ha transformado en un canal ideal para expresar emociones y comunicarnos.

Me refiero con esto, a que es un lenguaje con una riqueza de códigos que permiten expresar la gama de las emociones humanas, llevarnos a estados afectivos, asociarse a experiencias, calmarnos, usarse como elemento terapéutico, etc. Entonces estamos ante uno de los lenguajes más ricos creados por la cultura y que tiene esta trans-

versalidad de combinarse bien con la psicoterapia por ejemplo.

Cuando comenzó la pandemia, la música se convirtió en uno de los canales de expresión más efectivos, que ayudó a comunicar las emociones que sentíamos en ese momento. Experimentamos que si bien, no podíamos reunirnos, si podíamos comunicarnos de forma mucho más efectiva con la música.

3.-¿Qué recomendaciones daría para incorporar la música de un modo terapéutico en nuestras vidas?

Yo insistiría en ser conscientes de nuestras emociones a partir de la música. Por ejemplo: Identificar los estados emocionales que nos produce la música; hay música que nos relaja, otra que nos motiva y nos moviliza, y entonces utilizarla como canalizador de nuestras sensaciones y vivencias. Además, cuando pasamos periodos de ansiedad, es bueno recordar el efecto sanador que tiene una hermosa melodía; por lo tanto recomiendo tener siempre a mano nuestro playlist favorito y disfrutarlo en plenitud.

