

¿Cómo afecta la música tu estado de ánimo?



¿Te gusta el rock pesado, o la música triste? Esto podría estar afectando tu habilidad para lidiar con lo que sientes. La regulación de las emociones es un componente esencial de la salud mental, y una mala

regulación emocional está asociada con trastornos psiquiátricos del estado de ánimo, como la depresión.

El nuevo estudio, de la Academia de Finlandia, utiliza imágenes cerebrales para revelar cómo las respuestas neurales a diferentes tipos de música afectan la regulación de las emociones de una persona.

Los musicoterapeutas clínicos saben el poder que la música puede tener en las emociones y son capaces de utilizarla para mejorar el estado de ánimo de sus pacientes e incluso aliviar los síntomas de trastornos como la ansiedad y depresión. Pero mucha gente escucha música por su cuenta como una forma de regular las emociones y se sabe poco de cómo esto llega a afectar la salud mental.

El equipo de investigadores buscó una relación entre la salud mental, los hábitos de preferencias musicales y las respuestas neurales a la música al ver una combinación de información conductual y de neuroimágenes.

Los participantes fueron evaluados en varios marcadores de salud mental incluyendo depresión, ansiedad y neurosis, y reportaron la forma en que utilizaban la música para lidiar con sus emociones. El análisis realizado mostró que la ansiedad y neurosis era mayor en los participantes que solían

escuchar música triste o agresiva para expresar sentimientos negativos, particularmente en los hombres.

Para investigar la regulaciones inconscientes de las emociones en el cerebro, los investigadores registraron la actividad neural de los participantes mientras escuchaban música alegre, triste y terrorífica, utilizando imágenes por resonancia magnética funcional (IRMf). El análisis mostró que los hombres que tendían a escuchar música para expresar sentimientos negativos tenían menos actividad en el córtex medio prefrontal, mientras que las mujeres mostraban una mayor actividad en la misma área cerebral.

Los resultados, publicados en el diario *Frontiers in Human Neuroscience*, muestran una relación entre el estilo de música que se escucha y la actividad del córtex medio prefrontal, lo que significa que cierto tipo de música puede tener efectos a largo plazo en el cerebro.

Los investigadores esperan que el estudio sirva para alentar a los musicoterapeutas a hablar con sus pacientes acerca de las melodías que eligen escuchar fuera de las sesiones y que haga a todos reflexionar respecto a las formas en que usamos la música y como esto podría beneficiar o dañar nuestra salud mental.

Fuente: muyinteresante.