

¿Por qué se nos pone la piel de gallina?

La curiosidad es una cualidad que siempre me ha acompañado. Surge en cualquier momento, por cualquier causa. Hace un lustro por ejemplo me interesé por el fenómeno al que llamamos “piel de gallina”.

En aquella ocasión expliqué que la reacción es una especie de atavismo que nos acompañaba desde los tiempos en que nuestros ancestros estaban cubiertos de pelo y vivían en constante angustia ante el peligro real de ser devorado por los depredadores.



A día de hoy, anatómicamente seguimos teniendo el mismo número de pelos que los chimpancés, aunque los nuestros son tan finos que prácticamente se han vuelto invisibles. Sin embargo, los

músculos diminutos situados alrededor de cada uno de esos pelos siguen ahí para ambas especies. En nuestros primos africanos, provocan que se erice su pelaje para así parecer más grande o defenderse mejor del frío, al quedar atrapadas pequeñas burbujitas de aire entre sus pelos.

Y efectivamente, aunque nosotros los humanos ya no tenemos un pelo tan denso y lustroso, la reacción ante el frío o una amenaza se sigue produciendo, generando ese famoso granulado sobre nuestra piel, que recuerda así a la de un pollo desplumado. De ahí la expresión.

Hoy sin embargo, en el blog de Discover Magazine he leído un artículo extenso sobre el tema y la verdad es que es sumamente interesante ya que, la piel de gallina no solo nos invade ante el frío o el miedo. ¿Nunca habéis sentido oleadas de placer recorrer vuestro cuerpo al observar una pintura magistral frente a frente, al escuchar a la multitud animando desde las gradas a tu equipo favorito, o al disfrutar de una pieza musical particularmente emotiva en el teatro o en tu casa?

Según un investigador de la Universidad de Utah llamado Mitchell Cover, que ha estudiado el fenómeno del, llamémosle “escalofrío estético”, la causa de esta especie de orgasmos cutáneos se debe a un engaño producido por nuestro cerebro emocional. Es como si la sensación de maravillarse y conmoverse que conecta nuestro sistema nervioso simpático descolocase a nuestro cerebro emocional hasta el punto que se preguntase “¿QUÉ DEMONIOS ES ES0?” con la misma intensidad que cuando sentimos pánico.

Al hacer esto, los estímulos inician una reacción primaria de lucha o huída. Cuando nuestra amígdala percibe una amenaza, bien sea real o no, envía una señal de alerta al hipotálamo, que actúa como una especie de “centralita de emergencias” enviando un comunicado al resto del cuerpo. Esto activa nuestro sistema nervioso simpático, que es una división del sistema nervioso autónomo y cuando esto ocurre, nuestro cuerpo

libera un chorro de adrenalina, la hormona del estrés. Es esto lo que hace que se nos ponga piel de gallina, nos suden las manos y se acelere el ritmo cardíaco.

Apenas milisegundos después de la interpretación de nuestro cerebro emocional (que inicia como hemos visto las reacciones típicas de amenaza) entra en acción nuestro cerebro cognitivo, y es entonces cuando pasa algo divertido al decirle al resto del cuerpo “no te preocupes, tranquilízate, esto es algo verdaderamente hermoso y genial”.

Eso explica que cosas inocuas como ver el Guernica por primera vez en el reina Sofía, o escuchar por primera vez el “Te Deum” de Tosca en la temporada de ópera de Oviedo pueden iniciar reacciones desbocadas en tu cuerpo. ¡Qué placer cuando esto sucede!

Pero ¿sabíais que no todo el mundo puede experimentar estos orgasmos cutáneos ante una buena interpretación musical? A pesar de que a todo el mundo se le pone la piel de gallina ante el frío o el miedo, no todo el mundo puede sentir los escalofríos estéticos. Se estima que entre un 55 y un 80% de la gente los experimenta, y algunos son más proclives a ellos que los demás. En un trabajo de 2015 publicado en *Psychology of Music*, se expone la idea de que uno es más proclive a sentir escalofríos estéticos cuando se encuentra inmerso cognitivamente en algo.

¿Recordáis mi artículo sobre las personas más proclives a la felicidad? en él os hablaba de un modelo psicológico basado en cinco grandes rasgos: extraversión, apertura a la experiencia, responsabilidad, cordialidad y estabilidad emocional. Bien, pues las personas que puntúan alto este modelo son más proclives a emocionarse ante la música.

Lo cual se relaciona por cierto con otro trabajo sobre este asunto, publicado en 2016 en *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. Según este artículo, las personas que son más

proclives a emocionarse con la música poseen cerebros con más número de conexiones entre el área del procesamiento auditivo y las regiones que procesan las emociones.

¿Y tu, eres de los que experimentas escalofríos estéticos o necesitas saltar en paracaídas para que se te ponga la piel de gallina?

Fuente: noticias.yahoo.