



La influencia de la música en la formación de recuerdos

Abib Adriana Reyes Díaz

Universidad Autónoma de Ciudad Juárez

Un grupo de investigadores estudiaron cómo los estados emocionales afectan la forma en que recordamos las cosas. Publicaron sus descubrimientos en *Nature Communications* donde mencionaron que la pieza clave de la investigación fue la música, ya que con ella lograron generar emociones intensas para observar cómo es que afectan a la memoria a largo plazo.

La generación de estímulos emocionales se realizó con ayuda de compositores de música de cine que se encargaron de crear piezas musicales originales con el objetivo de provocar emociones específicas. Una vez que los participantes escucharon la música, les mostraron varias imágenes en una pantalla y se les pidió que imaginaran una historia que conectara mentalmente las imágenes con la música, con el propósito de crear una secuencia de objetos. También, se les solicitó que calificaran su reacción emocional momento a momento ante las mismas piezas musicales, las cuales fueron examinadas con ayuda de *Emotion Compass*. Esta es una herramien-

ta que sigue los pasos en tiempo real de los sentimientos mientras se escucha la música, y para ello, utiliza un gráfico circular animado. En el círculo, se encuentra el “planchette”, este es un cursor controlado por los participantes para indicar su posición en el gráfico circular que representa las dimensiones emocionales (Figura 1). La característica de este es que cambia de color dependiendo de la emoción de la persona, lo que lo convirtió en un instrumento de gran ayuda para entender el cambio emocional.

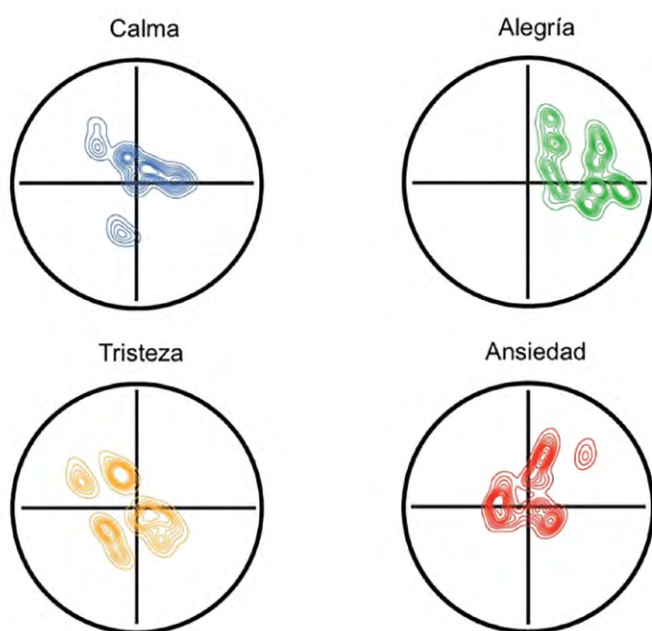


Figura 1. Gráficos bidimensionales de densidad de cada categoría de emoción en todos los participantes y canciones.

Los resultados del estudio revelaron que las emociones tienen una participación importante en la formación de recuerdos a lo largo del tiempo, actuando como un factor determinante en cómo almacenamos experiencias en nuestra mente. Cuando experimentamos cambios emocionales significativos, esto influye directamente en la forma en que grabamos esos recuerdos. Por ejemplo, los momentos de felicidad mientras escuchamos música tienen un impacto especial en nuestra memoria, creando impresiones más duraderas que van más allá de la información visual u auditiva inicial. Esto

sugiere que el estado emocional positivo permite que los recuerdos sean más fáciles de recordar a comparación de las emociones negativas a largo plazo.

De igual forma, se encontró que aliviar estados emocionales negativos, en lugar de simplemente añadir más emociones positivas, mejora la coherencia de la memoria. En otras palabras, mejorar nuestro ánimo cuando enfrentamos emociones negativas no solo contrarresta los efectos perjudiciales, sino que también contribuye a mantener nuestros recuerdos más organizados y comprensibles. Este vínculo estrecho entre las emociones y la memoria resalta la importancia de cuidar nuestra salud emocional para garantizar una memoria clara y ordenada a lo largo del tiempo.

La capacidad de la música para cambiar nuestro estado de ánimo y mejorar la retención de recuerdos abre puertas al desarrollo de estrategias para mejorar la memoria en situaciones cotidianas, tales como aplicaciones terapéuticas y educativas. Un ejemplo de esto sería en los entornos clínicos donde se podría utilizar como tratamiento del trastorno de estrés postraumático. En el ámbito educativo, se podrían crear diversas estrategias pedagógicas que aprovechen las emociones positivas para mejorar la retención y el aprendizaje a largo plazo. Estos descubrimientos sugieren que, en el futuro, el entender nuestras emociones no solo hará que nuestra vida cotidiana sea mejor, sino que también podría mejorar nuestra capacidad para pensar y nuestra conexión con el mundo que nos rodea.

Referencia:

M. McClay, M. E. Sachs, y D. Clewett, “Dynamic emotional states shape the episodic structure of memory”, *Nat. Commun.*, vol. 14, núm. 1, Art. núm. 1, oct. 2023, doi: 10.1038/s41467-023-42241-2.