UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Investigación
Mente, Cerebro y
Comportamiento

Artículo: "¿Cuáles son los beneficios cerebrales de tocar un instrumento?"

30/11/2021

CIMCYC Divulga

Artículo: "¿Cuáles son los beneficios cerebrales de tocar un instrumento?"

Rafael Román Caballero, investigador del CIMCYC, ha sido galardonado en la primera edición del **Premio de Divulgación sobre Medicina y Salud Fundación Lilly-The Conversation** con el artículo ¿Cuáles son los beneficios cerebrales de tocar un instrumento?

En él, expone cómo l**a música ha acompañado a la humanidad** desde los comienzos de la historia y como la mayoría de personas incluyen en su día a día la música, ya sea escuchando la radio o con las emergentes plataformas de streaming como Spotify. Sin embargo, aunque todos disfrutan de ella, sólo uno de cada diez españoles toca un instrumento.

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Rafael afirma que **“aprender a tocar un instrumento es un entrenamiento intensivo que conlleva cambios profundos en el cerebro y las capacidades mentales”**. Al compararse el cerebro de músicos experimentados con personas que nunca han tocado un instrumento, muchas regiones del cerebro de los músicos tienen un mayor volumen y grosor. Estas adaptaciones ocurren en partes del cerebro que tienen una función en habilidades musicales como la audición.

Tocar un instrumento **mejora capacidades mentales como la memoria o la atención**, además de potenciar el rendimiento académico y las habilidades lingüísticas y matemáticas de los niños. Además, reduce el riesgo de padecer demencia o un deterioro cognitivo en la vejez.

Se estudia además si la música es **la causa o es la consecuencia** de los beneficios que esta proporciona. Rafael Román se plantea la siguiente pregunta **“¿y si las diferencias cognitivas ya existían antes de empezar a tocar? ¿Y si proceder de un ambiente más favorable es la causa real de las mejoras?”**. Los estudios que no controlan qué niños escogen la práctica musical como actividad muestran un claro **sesgo de selección**, con niños con mejores puntuaciones de tests cognitivos antes de empezar la actividad. Sin embargo, los estudios que asignan a los niños al azar a programas de aprendizaje musical, frente a otras actividades de control, encuentran mejoras cognitivas y académicas cuando no existen diferencias iniciales entre los grupos. Por tanto, parece existir una mayor tendencia en algunas personas para elegir la música como actividad, pero una vez nos involucramos en ella, **produce cambios en nuestro funcionamiento cognitivo**. Las mejoras son especialmente grandes en los niños que provienen de **ambientes desfavorecidos o con un menor desarrollo cognitivo**.

La música es capaz de transformar dos de las cosas más importantes del ser humano: el cerebro y la mente.

Más información en: https://theconversation.com/cuales-son-los-beneficios-cerebrales-de-tocar-un-instrumento-163225

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Investigador de contacto:

Rafael Román Caballero, @email

Copyright© 2024 Universidad de Granada