

No me saco esa canción de la cabeza. Nos pasa a casi todos y, curiosamente, escucharla una y otra vez puede resultar un buen antídoto



ILUSTRACIÓN CÉSAR LLAGUNO

ciarse a relacionarla con una experiencia desagradable (una ruptura amorosa, por ejemplo). Que uno tenga en la cabeza el 'Te felicito, qué bien actúas' de Shakira o aquello de 'Me gusta tu boquita, ese labial rosita' de Rauw Alejandro, no se pega solo porque sí, aunque a veces se intenta pasar de 'playlist' y eso solo provoque mayor nerviosismo.

Repítela para que se vaya

Una vez que la canción se ha pegado como parásito a nuestro cerebro —en este caso gusano—, no se irá fácilmente debido a lo que llaman 'efecto Zeigarnik', por el cual es más simple recordar tareas incompletas que las ya completas, ya que nuestro cerebro se empeña en repetir hasta terminar. De ahí que normalmente nos acordemos solo de una parte de la canción —hay quien se la sabe entera—, resultando un continuo círculo de repetición.

Y cuidado, porque cuanto más intenta uno resistirse, menos probabilidades hay de que se vaya. «Las investigaciones en torno a los antídotos musicales sugieren que, paradójicamente, la exposición excesiva a esa canción reduce ese efecto emocional que genera en un principio la música», ahonda el neurólogo.

Mascar un chicle

El experto en investigación musical explica que esto suele ocurrir en la publicidad, con las canciones del verano o las de reguetón: «La música vocal supone la mayoría de 'gusanos musicales' y para reducir su incidencia hay estudios que sugieren trabajar la 'memoria de trabajo', por ejemplo realizando actividades que requieran una gran concentración como la lectura de ficción o hacer ejercicios de lógica como el sudoku». También, y aunque pueda parecer extraño, mascar chicle es otro de los métodos para autoengañarnos. «Estar metido en esa actividad rítmica como el movimiento de mandíbula al masticar interfiere en nuestra memoria acústica a corto plazo, según demuestran varios estudios», aclara el doctor Arias.

ISAAC
ASENJO

Si usted lee la frase 'llegué al club con el combo, rápido la vi lejos; se pintaba los labios y la copa como espejo...' y le ha puesto ritmo, sabe perfectamente que lo escrito no se trata de ninguna experiencia personal, sino del inicio de una de esas que llaman canciones del verano. A todos nos ha pasado estar haciendo cualquier cosa y vernos repitiendo algunos de los estribillos que copan las listas de éxito del panorama musical. Quevedo, el rapero con apellido de dramaturgo que canta eso de 'Quéeeedate', rivaliza con el 'despechá, oah, aloca' de Rosalía por ser el tema más escuchado de la temporada estival, al tiempo que uno intenta quitárselos de la cabeza aunque sea para oír sus propios pensamientos.

'Gusano auditivo'

El porqué sucede tiene explicación científica, lo que sirve de consuelo para saber que uno no está solo en esta batalla. Y si alguna

vez se ha preguntado por qué no puede quitarse esa canción de la cabeza, sepa que «se trata de un fenómeno conocido como 'gusano auditivo', una imagen musical intrusiva que aparece contra nuestra voluntad y que tiene que ver con el hecho de haber sentido una emoción que asociamos involuntariamente a la canción, incluso el estrés puede ser un factor detonante». Lo explica así el doctor Manuel Arias Gómez, jefe de sección de Neurología del Hospital Universitario de Santiago de Compostela.

Por otro lado, la explicación también podemos encontrarla en la personalidad de cada uno. ¿Quiere esto decir que hay per-

«Aquellos con rasgos de neuroticismo o quienes padecen de trastorno obsesivo-compulsivo tienden a sufrirlo con más frecuencia, teniendo una fuerza adicional»

sonas más propensas que otras a esto? Aquellos con rasgos de neuroticismo (inestabilidad emocional) o quienes padecen de trastorno obsesivo-compulsivo tienden a sufrirlo con más frecuencia y en ellos pueden adquirir una fuerza adicional, aunque esto normalmente le ocurre a un porcentaje muy grande de las personas», apunta el experto. En unos el fenómeno resulta pasajero, mientras que en otros el soniquete resulta más persistente, pudiendo ser frustrante pero sin llegar a ser un problema médico en el 98% de los casos.

Ritmo repetitivo fácilón

Sea cual sea la canción que se le haya quedado ahí 'pegada', todas tienen cosas en común en su perfil melódico que las hacen particularmente pegadizas para el cerebro humano. «La repetición se produce a consecuencia de un ritmo rápido, estructuras simples, melodías genéricas y fáciles de recordar, repeticiones en momentos, rimas en algunas partes, saltos en las letras y tonos que bajan y suben en alguna de las estrofas», describe Manuel Tizón Díaz, coordinador del Máster en Investigación Musical y profesor

en el Máster en Pedagogía Musical y en el Grado en Música de la Universidad en Intenet (UNIR). Añade que lo que oímos debe ser interesante —al menos para uno mismo, por la razón que sea—, pero no demasiado complejo como para impedir el recuerdo que se agarra fuertemente a nosotros. Si a esto le sumamos las horas que suena en las radios o vídeos que circulan por las redes sociales, el asalto a nuestra mente estará más que garantizado. Eso sí, parece que si ocurre también es porque el sujeto la ha podido bailar hasta la saciedad o cantado hasta lo inimaginable en algún momento de bienestar. Ojo, que el eco también podría aso-

Suelen ser temas con un ritmo rápido, estructuras musicales simples, melodías fáciles de recordar, rimas en algunas partes, tonos que bajan y suben...