

Música, vibración y consciencia: una charla para sentir



6 febrero 2026

Dra. Laura Hernández Eguía
Dr. Joan Guillem Mayans Peñarubia

La música, un elemento trascendental



Orígenes



Naturaleza física




A nivel bioquímico

Orígenes de la música

¿Y si no empezamos hablando...

si no escuchando?

¿Qué fue antes? ¿La música o el lenguaje?



Orígenes de la música



Los primeros instrumentos musicales descubiertos hasta la fecha datan de hace aproximadamente 40000 años

- Flautas talladas en huesos de animales
- Instrumentos de percusión simples hechos de piedra, madera y piel

Orígenes de la música



Los primeros instrumentos musicales descubiertos hasta la fecha datan de hace aproximadamente 40000 años

- Flautas talladas en huesos de animales
- Instrumentos de percusión simples hechos de madera y piel
- **La voz:** comunicación y a la expresión de emociones

Orígenes de la música

Daniel J. Levitin: músico, neurocientífico y productor musical estadounidense.

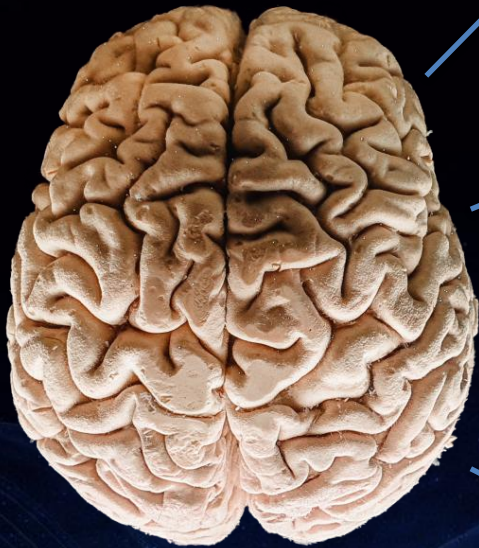
Hipótesis: "durante la evolución humana el cerebro desarrolló antes la música que el lenguaje; la música sería por tanto la primera herramienta de comunicación humana"

Libro: "**Tu cerebro y la música**" Barcelona, RBA Libros 2018

Lo creas o no,
tú sabes de música



Hay cosas que tu cerebro sabe



Hay sonidos que quedan bien juntos y otros que no.
Consonantes / Disonantes

Hay acordes que suenan bien y otros que no

Hay secuencias de acordes que suenan bien juntas y otras que no

Hay ritmos más familiares que otros

Hay cosas que tu cerebro sabe

(predictive coding)



Anticipar lo que va pasar

Compara lo que espera con
lo que recibe

Reaccionar rápido ante
cambios relevantes

Hay cosas que tu cerebro sabe

(predictive coding)



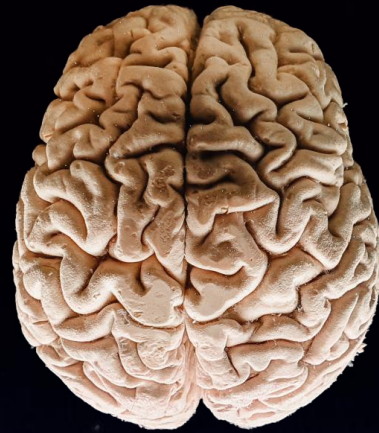
Anticipar lo que va pasar

Compara lo que espera con lo que recibe

Reaccionar rápido ante cambios relevantes

Predecible = seguro, económico
Impredecible = potencialmente peligroso

A nivel físico



Entiende

Descodifica cada sonido:
identifica el tono y la
frecuencia de cada nota

Corteza auditiva primaria
Corteza auditiva secundaria

Siente

Interpreta el estímulo y le
da un sentido en nuestro
caso personal

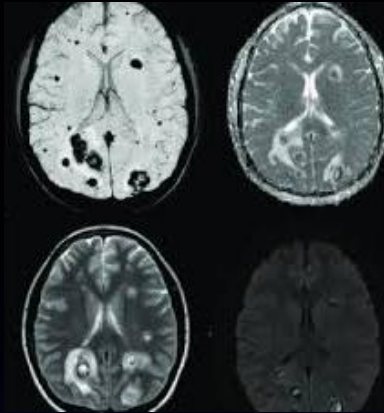
Amígdala
Núcleo *accumbens*
Hipotálamo
Cerebelo

A nivel físico

Entiende

Descodifica cada sonido:
identifica el tono y la
frecuencia de cada nota

Corteza auditiva primaria
Corteza auditiva secundaria



Resonancia
Magnética
Funcional



Siente

Interpreta el estímulo y le
da un sentido en nuestro
caso personal

Amígdala
Núcleo *accumbens*
Hipotálamo
Cerebelo

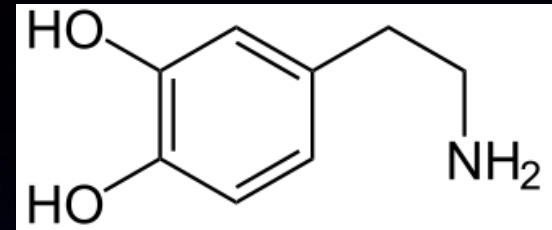
Y a nivel bioquímico?



**Sonido consonante,
afinado y acompasado**



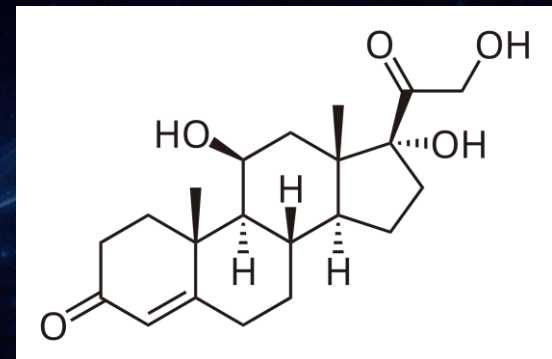
**Regula la producción de
diferentes biomoléculas**



Dopamina



**Ruido, sonido "sucio"
incongruente y no predecible**



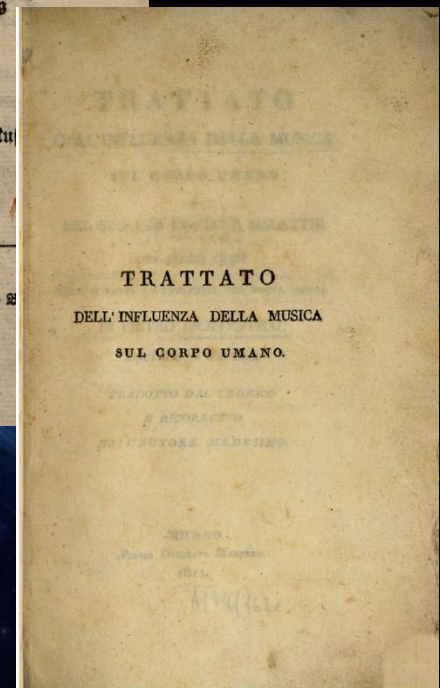
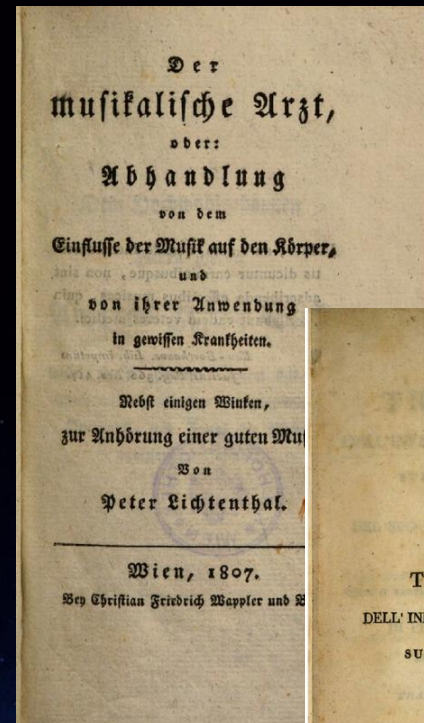
Cortisol

La música y el sistema nervioso

“Der musikalische Arzt” (El médico musical), 1807, Peter Lichtenthal

Médico, músico y compositor

Se recomienda una "dosis musical" específica para estimular el Sistema nervioso y mejorar la salud

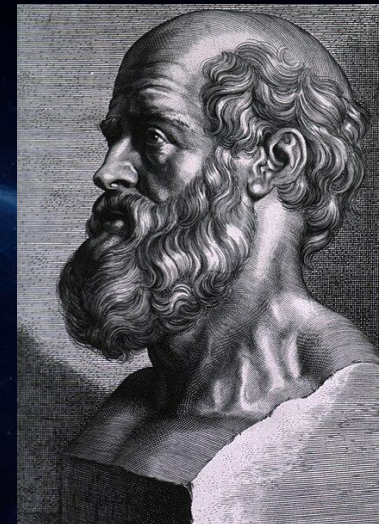
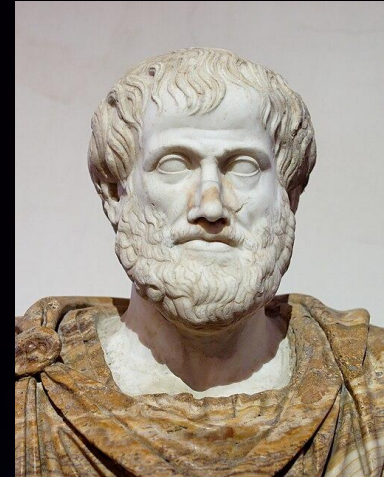
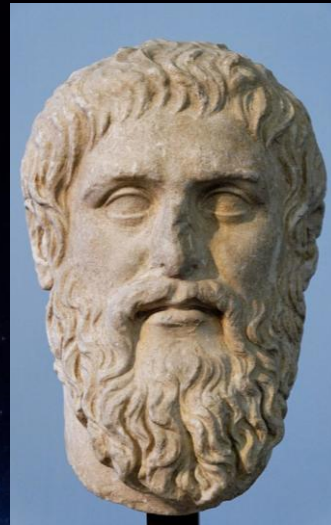


La música como terapia

Platón: escuchar música afecta a las emociones e incluso puede influir en el carácter de una persona

Aristóteles: añade que la música puede purificar emociones

Hipócrates: padre de la medicina, tocaba música para tratar a pacientes que sufrían enfermedades mentales.



La musicoterapia

Se utiliza en casi todo el mundo y para todas las edades:

- Para rehabilitación cognitiva, motora, sensorial.
- Para trastornos relacionados con el desarrollo conductual y emocional.
- Para afectaciones por cardiopatías, ictus o enfermedades como el Alzheimer y el Parkinson.



La música y el sistema nervioso



Teoría polivagal (Stephen Porges, 1995):

- Activa el **nervio vago**
- Reduce el estado de alerta (cortisol)
- Facilita calma, vínculo y cohesión social (aumenta oxitocina)

La música y el sistema nervioso



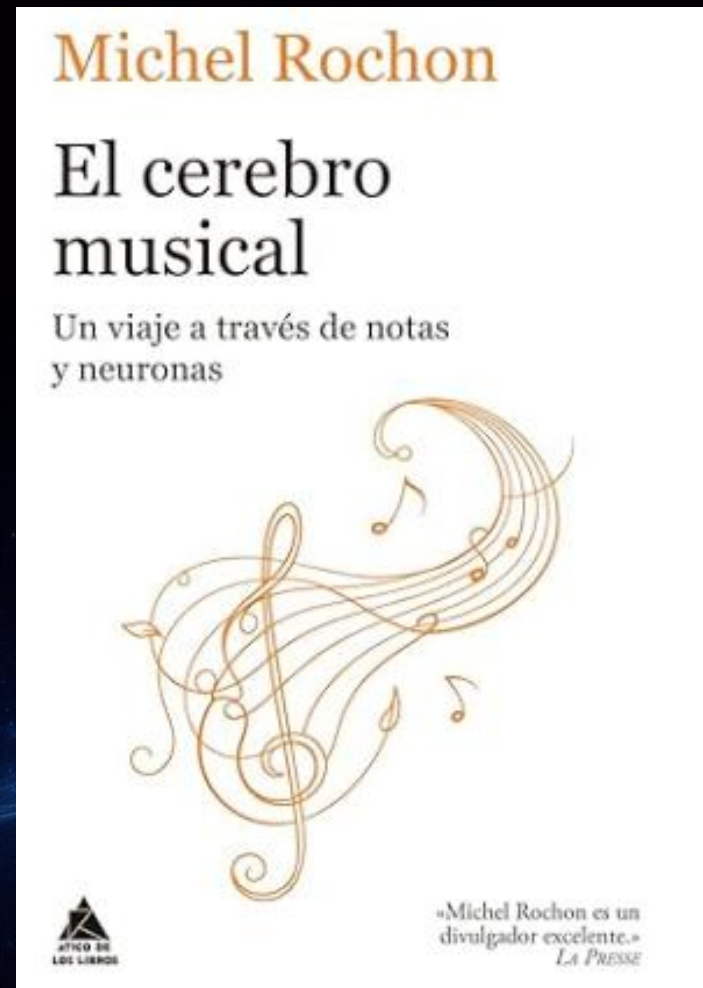
Teoría polivagal (Stephen Porges, 1995):

- Activa el **nervio vago**
- Reduce el estado de alerta (cortisol)
- Facilita calma, vínculo y cohesión social (aumenta oxitocina)

Mantras

Referencias

- Corrales-Heras, M.R. y García-Rodríguez, M. (2022). Influencia de la música en la neuroquímica positiva: una visión general. *Revista de Investigación en Musicoterapia*, 6, 19-45.



Letra

SHIVA SHIVA SHIVA SHAMBHO

SHIVA SHIVA SHIVA SHAMBHO

MAHĀDEVA SHAMBHO

MAHĀDEVA SHAMBHO