



¿ESCUCHAR LA MÚSICA ESTIMULA EL PENSAMIENTO CREATIVO O ESTILO?

Acelerar la música mientras trabajas "perjudica significativamente" la creatividad. Esa fue la conclusión de un estudio publicado a principios de este año en la revista *Applied Cognitive Psychology* que examinó el efecto de diferentes tipos de música de fondo en la resolución creativa de problemas. Para el estudio, los investigadores presentaron a las personas una serie de juegos de palabras diseñados para medir la creatividad y los procesos "basados en la percepción". Los participantes del estudio completaron los rompecabezas en un espacio tranquilo o en uno con música sonando de fondo. Si esa música era familiar o desconocida, vocal o estrictamente instrumental, los puntajes de las personas en promedio cayeron en la prueba de creatividad en comparación con sus puntajes en la condición tranquila. "Los hallazgos desafían la opinión de que la música de fondo mejora la creatividad"

Pero no crea que los estudios quedaron ahí. Más investigaciones sobre música y creatividad han encontrado que, dependiendo del tipo de tarea creativa con la que una persona está lidiando, ciertos tipos de música pueden ser útiles.

Un estudio de 2017 en la revista *PLOS ONE* descubrió que escuchar música "feliz", definida como melodías clásicas que eran optimistas y estimulantes, ayudó a las personas a desempeñarse mejor en tareas que involucraban el pensamiento "divergente", que es un componente central de la creatividad. El pensamiento divergente implica "hacer combinaciones inesperadas, reconocer vínculos entre asociados remotos o transformar la información en formas inesperadas", escribieron los autores de ese estudio. Básicamente, el pensamiento divergente está surgiendo con nuevas ideas o estrategias innovadoras.

Una teoría presentada en el estudio es que la naturaleza estimulante de la música animada de alguna manera energiza el cerebro de maneras que promueven un "estilo de pensamiento flexible", que conduce a ideas no convencionales o innovadoras. Hay otras teorías. La investigación ha demostrado que escuchar música puede reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, y estos cambios podrían facilitar ideas creativas.

¿Cómo podría ser malo centrarse en un problema creativo? Beeman. Explica que el proceso de resolución creativa de problemas tiende a desarrollarse en etapas predecibles.

La primera etapa, dice, implica estudiar un problema o dilema, evaluar las soluciones obvias y darse cuenta de que ninguna de ellas funciona. "En este punto, si sigues centrándote demasiado en un problema, eso tiende a dificultar que el cerebro presente ideas diferentes o novedosas", dice. Lo compara con una estrella tenue que desaparece cuando la miras fijamente. "Para ver la estrella, hay que mirarla por el rabillo del ojo, y las ideas creativas también pueden ser así", dice. "Debe centrarse en las ideas fuertes y obvias para evitar aplastar a los demás".

Aquí es donde entra en juego la música. Una vez que una persona ha examinado de cerca un problema y ha llegado a un obstáculo, la siguiente etapa creativa es una que Beeman llama "incubación". Durante esta etapa, "hay algún tipo de proceso continuo en la mente en el que todavía estás reflexionando sobre el problema a un nivel inconsciente". Este período de incubación a menudo produce ideas o realizaciones, como cuando no puede recordar una palabra, pero luego se le viene a la cabeza más tarde que había dejado de pensar en ella.

Pero no todas las actividades fomentan la incubación, dice Beeman. "Si está leyendo un correo electrónico o haciendo otras tareas exigentes, no hay suficientes recursos de fondo para trabajar en el problema".

Escuchar música, por otro lado, puede ser solo el tipo de diversión leve que relaja el enfoque del cerebro y al mismo tiempo le permite realizar su fructífera incubación de nuevas ideas, dice. Y, de hecho, hay evidencia de que escuchar música puede estimular la red de modo predeterminado del cerebro, que es una colección de regiones cerebrales conectadas que la investigación ha vinculado a la visión creativa.

Beeman no discute los resultados del nuevo estudio que encontró que la música perjudica la resolución creativa de problemas. Él dice que la música podría no ayudar a las personas a resolver el tipo de rompecabezas verbal que empleó el estudio, que él mismo ayudó a diseñar y validar hace años en un esfuerzo por medir mejor algunos aspectos del pensamiento creativo. Este tipo específico de rompecabezas requiere "múltiples procesos cognitivos", dice, algunos de los cuales requieren "atención enfocada". Y todos los tipos de distracción, incluida la música, pueden afectar la atención enfocada.

Entonces, si una persona está en medio de la primera etapa de la creatividad, la que involucra analizar un problema y eliminar las opciones o soluciones obvias, la música de fondo probablemente no sea útil.

LA MÚSICA ES FUNDAMENTAL PARA IMPULSAR LA CREATIVIDAD. AUNQUE, NO VALE CUALQUIER GÉNERO MUSICAL.

Algunos ven la creatividad como una capacidad que cae con más fuerza en unos individuos que en otros de manera innata; otros apuestan por considerarla una prestación de nuestra mente que está ahí, dispuesta a que le aportemos estímulos y la despertemos. De esta segunda rama parten muchas investigaciones que analizan qué herramientas sirven con mayor eficacia al desarrollo de la creatividad. Desde la Radboud University Nijmegen, Simone M. Ritter y Sam Ferguson han analizado cómo los distintos tipos de música operan sobre la creatividad.

Han descubierto que la música feliz, la que alimenta un estado de ánimo afable y positivo, potencia el pensamiento divergente. Este tipo de pensamiento es solo una de las caras de la creatividad; en concreto, la que utilizamos para asociar distintas informaciones y encontrar ideas originales. Gracias a él somos capaces de salirnos de los cauces marcados, de reflexionar sin filtros y de parir alternativas imprevistas. Es lo que identificamos como la chispa.

La creatividad constituye hoy una de las principales preocupaciones de quienes se abren camino en un mundo laboral en medio de una gran competencia. En cambio, no se ha detectado ningún efecto sobre el pensamiento convergente: el que usamos para filtrar opciones basándonos en nuestros conocimientos (a través de él, llegamos a la solución más útil para un problema).

Según los autores, «a pesar de que los estudios científicos anteriores demuestran un efecto beneficioso de la música sobre la cognición [general], el efecto de la música sobre la cognición creativa ha permanecido inexplorado en gran medida». Pese al vacío científico del que hablan Ritter y Ferguson, el trabajo con dispositivos informáticos que nos ofrecen la posibilidad de reproducir música fácilmente ha ido moviendo a los profesionales a experimentar con distintos estilos musicales.

Quienes hemos ido tanteando distintas alternativas, sabemos que unas veces nos sentimos fluir con ciertas composiciones y con otras nos bloqueamos o perdemos la atención. A base de ensayo y error y de observar nuestras reacciones, al final creemos obtener un esquema claro de qué tipo de géneros empastan mejor con qué fases de nuestro trabajo.

También se ha investigado el efecto de los ruidos blancos y se han creado plataformas que ofrecen cócteles de sonidos personalizables. Por otro lado, se han diseñado distintos métodos: la lluvia de ideas, las conexiones aleatorias... En definitiva, los apéndices de la creatividad están ampliamente explorados. Sin embargo, en opinión de Ritter y Ferguson, no se ha aportado suficiente base científica de cómo la música espolea la creatividad.

En su experimento participaron 155 personas que se dividieron en cinco grupos. Entre los cuatro primeros repartieron cuatro fragmentos de música clásica aptas para distintos estados emocionales. Los participantes del quinto grupo funcionaron como control y realizaron las pruebas en silencio. Los individuos que oían música de cariz vivaz y positivo demostraron mejores resultados en pensamiento divergente.

Para analizar esta parcela del pensamiento creativo desarrollaron una prueba llamada tarea de usos alternativos: al participante se le pide que enumere usos diferentes e innovadores para un objeto, en este caso, un ladrillo. Por otro lado, para la evaluación del pensamiento convergente se siguió un ejercicio en el que los sujetos debían encontrar la mejor respuesta a una pregunta. Se presentaron diez inventos de uso culinario y los participantes tuvieron que elegir los tres objetos y ordenarlos en función de su originalidad y utilidad. Mientras tanto, permanecieron expuestos a cuatro tipos de músicas que habían sido analizadas con anterioridad para determinar qué estado de ánimo promovían: tranquilas (de Camile Saint-Saens), felices (Antonio Vivaldi), tristes (Samuel Barber), ansiosas o excitadas (Gustav Holst). Otros trabajos científicos anteriores habían descubierto particularidades como el efecto Mozart. Exponerse a la obra del genio austriaco mejora las habilidades espaciales de los individuos. En otra investigación se detectó que el tono, la rapidez y la intensidad de la música escuchada antes de efectuar una tarea también influyen en su desempeño. En el planteamiento del estudio había también una cuestión práctica: la rentabilidad a la hora de estimular el trabajo mental de los profesionales. La creatividad constituye hoy una de las principales preocupaciones de quienes se abren camino en un mundo laboral en medio de una gran competencia: muchas veces, la habilidad para salirse del tiesto y encontrar respuestas diferenciadoras es la mejor carta de presentación a la hora de conseguir un puesto de trabajo. Investigaciones como la de Ritter y Ferguson contribuyen a aportar herramientas que están al alcance de la mano de cualquiera y evidencian que no solo en escuelas grandes y caras podemos aprender a avivar la genialidad que guardamos dentro de nosotros.

Tal como lo describió el psiquiatra alemán Friedrich Nietzsche, sin música la vida sería un error y es que en realidad su recepción fomenta la creatividad y el buen humor.

La música suele acompañarnos en buena parte de nuestra vida, y solo está contraindicada en labores que demanden de nosotros mucha concentración. Si eres de las que se deja inspirar, o sencillamente acompañar, por la música mientras trabaja, aquí te van algunos consejos:

CONSEJOS PARA ESCUCHAR MÚSICA EN EL TRABAJO

- 1.** *Usa canciones sueltas para relajarte momentáneamente, cambiar de actividad, estimular tu creatividad o acallar ruidos desagradables.*
- 2.** *Escoja la música apropiada para cada momento: no debe ser la misma cuando estás estresada y necesitas relajarte que cuando estás cansada y quieres reactivarte.*
- 3.** *Si compartes la oficina es probable que haya diferencias en cuanto a gustos musicales. Opta entonces por una música "neutra" (casi siempre el pop ligero o la clásica dulce), o emplea audífonos.*
- 4.** *Si optas por los audífonos, usa sólo uno o mantén el volumen bajo para que no te aísles totalmente ni pierdas el contacto con los demás. Vale también la recomendación para cuando conduzcas un auto o camines por la calle.*
- 5.** *Cuanto más complejo sea tu trabajo, más ligera debe ser la música que escuches. Un programa radial musical puede ser una buena compañía en tus labores rutinarias, incluidas las domésticas.*
- 6.** *No pruebas temas musicales nuevos cuando estés sometida a grandes presiones de trabajo, es preferible ir al seguro con los que ya sabes tienen un buen efecto sobre tu espíritu que arriesgarte a multiplicar tus tensiones.*