

¿Por qué hay canciones que no dejan de sonar en tu cabeza?

ANGÉLICA CECILIA MORÁN LÓPEZ

cecilia.moran0603@gmail.com

Vas caminando hacia el trabajo cuando, de pronto, una melodía aparece en tu mente. No la estabas escuchando, nadie la está cantando a tu alrededor y, aun así, la reproduces una y otra vez sin poder evitarlo. Tal vez sea el coro de una canción de moda o una melodía que no escuchabas desde hace años. ¿Por qué ocurre esto?

Este curioso fenómeno recibe el nombre de gusano *auditivo* o *earworm*. Aunque el término pueda sonar extraño, no tie-

ne nada que ver con un parásito. Se trata de una experiencia común en la que un fragmento musical se repite de forma involuntaria en nuestra mente, como si nuestro cerebro estuviera atrapado en un bucle infinito.

Un estudio publicado en la revista *Psychological Science*, realizado por Michael Scullin, director del Laboratorio de Cognición y Neurociencia del Sueño en la Universidad de Baylor (Estados Unidos), indicaron que el 90 % de las personas experimentan gusanos auditivos al menos una vez por semana.

Pero ¿qué hace que una canción se quede atrapada en nuestra cabeza? La respuesta no depende únicamente de la música. Son una serie de factores, pero normalmente las canciones con melodías sencillas, ritmos marcados y estribillos repetitivos tienen más probabilidades de convertirse en gusanos auditivos. Por eso, muchas piezas de música pop están especialmente diseñadas para ser memorables.

¿Y existe alguna forma de detenerlos? Curiosamente, sí. Algunas investigaciones sugieren que escuchar

la canción completa puede ayudar al cerebro a "cerrar el ciclo" que quedó inconcluso.

Otras estrategias consisten en distraer la mente con actividades que demanden atención, como resolver rompecabezas, leer o mantener una conversación. Incluso masticar chicle parece reducir la intensidad de los gusanos auditivos, ya que interfiere con los procesos mentales relacionados con la repetición interna de sonidos.

La próxima vez que una melodía se niegue a abandonar tu cabeza, recuerda que no eres el único. Lo que parece una simple molestia cotidiana es, en realidad, una fascinante muestra de cómo el cerebro almacena, recupera y reproduce información. Después de todo, nuestra mente no solo recuerda la música: a veces también decide ponerla en reproducción automática. 

Referencias bibliográficas:

AnBal. (2024, April 11). ¿Qué son los gusanos auditivos? Deezercommunity.Com. <https://es.deezercommunity.com/musica-cultura-y-juegos-en-deezer-community-17/que-son-los-gusanos-auditivos-68637>

Los gusanos auditivos en TikTok. (2022, November 28). Anahuac.Mx. <https://www.anahuac.mx/mexico/noticias/gusanos-auditivos-en-TikTok>

La Vanguardia. (2021, September). Cinco trucos que funcionan para sacarte de la cabeza aquellas canciones tan pegajosas. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/crimeo/20210901/7692642/canciones-pegajosas-sacar-trucos-pmv.html>

Jakubowski, K. Por qué podría ser bueno tener una canción atorada en tu mente. (2022). Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/es/blog/por-que-podria-ser-bueno-tener-una-cancion-atorada-en-tu-mente>

