

El eco de la música ¿Qué provocan las canciones en el cerebro adolescente?

The Echo of Music What do songs trigger in the adolescent brain?

Araceli Sánchez-Solís ^a

Abstract:

This essay aims to analyze the impact of music on the construction of identity and thought during adolescence, exploring its function as a powerful agent of emotional and cognitive modification. Through a review that integrates neurobiology and sociology, it examines how the immaturity of the prefrontal cortex and the hyperactivity of the limbic system—characteristic of the adolescent stage—create a cognitive permeability that facilitates the internalization of lyrical messages. It highlights that contemporary music, by disseminating narratives of hypersexualization, substance use, and success linked to violence, operates as an aspirational model that normalizes risky behaviors. This phenomenon is analyzed within contexts of social inequality, such as the case of narcocorridos in Mexico, where music validates behaviors that are not socially or legally accepted. Finally, the analysis proposes the need for content regulation for minors and, fundamentally, the promotion of critical thinking to enable adolescents to discern between the fictions of the music market and sociocultural realities.

Keywords:

Adolescence, Neurobiology, Cognitive permeability, Identity, Musical message, Risk factors, Critical thinking.

Resumen:

Este ensayo pretende analizar el impacto de la música en la construcción de la identidad y el pensamiento durante la adolescencia, explorando su función como un potente agente de modificación emocional y cognitiva. A través de una revisión que integra la neurobiología y la sociología, se examina cómo la inmadurez de la corteza prefrontal y la hiperactividad del sistema límbico —propias de la etapa adolescente— generan una permeabilidad cognitiva que facilita la internalización de mensajes líricos. Se destaca que la música contemporánea, al difundir narrativas de hipersexualización, consumo de sustancias y éxito vinculado a la violencia, opera como un modelo aspiracional que normaliza conductas de riesgo. Se analiza el fenómeno en contextos de desigualdad social, como el caso de los narcocorridos en México, donde la música valida conductas que social y legalmente no son aceptadas. Finalmente, el análisis propone la necesidad de una regulación de contenidos para menores y, fundamentalmente, el fomento de un pensamiento crítico que permita a las personas adolescentes discernir entre las ficciones del mercado musical y las realidades socioculturales.

Palabras Clave:

Adolescencia, Neurobiología, Permeabilidad cognitiva, Identidad, Mensaje musical, Factores de riesgo, Pensamiento crítico.

Introducción

La adolescencia es una etapa llena de cambios físicos, y psicológicos que nos van ayudando a construir aspectos de nuestra personalidad. Influyen factores como las relaciones sociales que formamos en la escuela y otros espacios, las amistades que nos rodean, el contenido de

lo que se consume en redes sociales y por su puesto la música que se escucha; es este último elemento en el que este ensayo fija su atención, pues la música es más que un sonido, es en cambio un potente agente de modificación de emociones, conductas y de cogniciones que impactan en la vida social de las personas. Es a través de ella que personas que se encuentran en la

^a Araceli Sánchez-Solís, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo | Preparatoria Número 4 | Pachuca de Soto - Hidalgo | México,
<https://orcid.org/0009-0009-1329-7900>, Email: araceli_sanchez@uaeh.edu.mx

adolescencia son capaces de sentirse identificadas, de establecer aspiraciones e inclusive de validar conductas, pues el mensaje que se escucha en las canciones resuena significativamente en quien lo escucha. Mi intención es abrir un debate en torno al mensaje que se transmite a través de esas canciones y el impacto que tienen en las emociones y cogniciones de los y las adolescentes más allá del ritmo que se haya elegido para oír.

La música es algo que comúnmente nos acompaña en nuestro día a día. Seleccionamos qué tipo de canciones queremos escuchar dependiendo de nuestras actividades o de nuestro estado de ánimo. En plataformas de música es común encontrar listas de reproducción con el nombre de "música para hacer quehacer", "música para ejercitarse" e inclusive encontramos en ellas "música para dormir".

Con base en lo anterior podemos considerar que la música es un medio para conectar con nuestro pasado, presente e incluso con nuestro futuro, pues interactúa con nuestros sentimientos y emociones en la vida cotidiana. En este sentido, incluso, es posible observar que una sola canción es suficiente para poder exacerbarlas o inclusive cambiarlas por completo. Se ha demostrado que la música puede inducir en el cuerpo respuestas emocionales profundas (Toader, Tataru, Florian, Covache-Busuioc, Bratu, Glavan, Bordeianu, Dumitrascu y Ciurea, 2023), pues tiene la capacidad de activar el sistema de recompensa del cerebro, específicamente el núcleo accumbens y la corteza prefrontal lo cual explicaría porqué es tan placentero escucharla. Así mismo interactúa de manera inmediata con el sistema límbico, en específico con la amígdala que es la encargada del procesamiento de las emociones y con el hipocampo que es capaz de conectar la música con recuerdos personales, permitiendo que al escuchar una canción nos conecte a experiencias pasadas.

A partir de lo anterior, me he preguntado últimamente si la música es capaz de hacer que nuestras formas concretas de pensamiento también cambien ¿podría la música influir en cambios de paradigmas totales? Y si la respuesta es positiva, entonces ¿afectará de la misma manera a cualquier edad? Es por tanto que, a lo largo de este ensayo, me dedicaré a tratar de dar respuesta a estas incógnitas haciendo una revisión de estudios y análisis científicos.

El fundamento biológico: vulnerabilidad cognitiva

Para comenzar citaré un par de estudios; el primero propuesto por Elvers y Steffens (2017) en el que pudieron demostrar que escuchar música motivadora en la práctica deportiva mejoraba el estado motivacional y volvía a atletas, especialmente hombres a tomar mayores

actitudes de riesgo. El segundo estudio sostiene que la música es un artefacto cultural que nos permite "automejorarnos", funcionando como una herramienta de empoderamiento que moldea cómo nos experimentamos en la vida cotidiana. El autor señala que la música es percibida como una entidad empática que "valida" los sentimientos de quien la escucha y, por otro lado, es capaz de generar sentimientos de pertenencia y conexión con otras personas, inclusive cuando la persona se encuentra en soledad (Elvers, 2016).

Siguiendo al autor, la parte de la validación es la que me hace reflexionar sobre los mensajes de las canciones que se escuchan en la actualidad. Es sabido que las canciones en general vanaglorian ciertos estilos de vida y formas de pensamiento. Lo cual me hace preguntar si este tipo de mensajes en la música pueden servir como una herramienta para la identificación del o la adolescente y convertirse en una especie de modelo aspiracional. Considero que muchas de las figuras que se presentan en canciones están cargadas generalmente de "éxito" traducido en formas de poder, irreverencia, rebeldía, generación monetaria, compra de vehículos, fama, relaciones sexuales, entre otros aspectos. Lo anterior invita a reflexionar cómo estas figuras sirven como espejo en dónde las adolescencias buscan reflejarse. Por ejemplo, es usual encontrar que la estética de adoptan las juventudes surge a partir de los patrones de vestimenta de sus cantantes predilectas/os, de las formas de comportamiento e incluso de las palabras o formas de expresión verbal. Con ello pudiera pensarse que, también puede ocurrir una apropiación de ideas.

Al respecto, se destacan estudios de la influencia musical en el comportamiento de las y los adolescentes. Uno de ellos es el realizado por Primack, Douglas, Fine y Dalton (2009) quienes concluyen que aquellas/os adolescentes que tenían mayor exposición al consumo de canciones con letras de contenido sexual degradante tenían mayor probabilidad de tener experiencias sexuales a más temprana edad.

Siguiendo esta misma línea, la autora Dulce Asela asegura que la música que cosifica y sexualiza a las mujeres

puede contribuir con una acentuación de los problemas de género y discriminación hacia la mujer mexicana, dado que, en la semántica de las canciones, los videos musicales y la forma de bailarlo se enfatiza un rol de sumisión y de objeto sexual de la mujer. (Martínez, 2014, pp. 67)

Así mismo los mensajes en las canciones que hablan sobre las drogas, no desde una perspectiva condenatoria o de prevención, sino más bien desde la vanagloria de su uso, abuso e inclusive comercialización podrían contribuir a que los y las adolescentes tengan menor percepción de riesgos en torno estas sustancias (Fouce, 2003).

Sirve recordar que es en esta etapa de la vida que la persona adolescente se encuentra altamente vulnerable ante el entorno que le rodea. Hablando propiamente de desarrollo del cerebro adolescente, es preciso señalar que ocurren dos condiciones importantes para que esto suceda. Por un lado, el sistema límbico (que como se ha señalado es el encargado de procesar las emociones), se encuentra en su máximo potencial, intensificando las emociones durante esta etapa. Por otro lado, la corteza prefrontal (parte encargada del control de impulsos, la planificación y el juicio crítico) se encuentra aún en desarrollo pues generalmente su maduración ocurre después de los 20 años.

Sumado a esto el proceso de la mielinización, encargado de la velocidad de transmisión de impulsos en la adolescencia ocurre en las áreas del cerebro que producen placer y emociones y mucho después en las áreas de razonamiento lógico.

Es posible resaltar entonces que el cerebro adolescente tiene las condiciones perfectas para que suceda la permeabilidad cognitiva puesto que:

1. Es más sensible a la dopamina, lo cual podría interferir en la percepción de los modelos aspiracionales de éxito, aventuras, dinero, cosas materiales, relaciones sexuales, y/o aceptación social que se presentan en las canciones y que estos se perciban como algo que es deseable de conseguir o alcanzar

2. Es en esta etapa de la vida que se van creando lazos afectivos fuera del hogar, este proceso de socialización muchas veces conlleva a normalizar y aceptar conductas que difícilmente se aceptarían en soledad, esto por supuesto incluye la música que se escucha; el compartir gustos musicales no solo es una expresión de la propia identidad, si no que conlleva a una estrategia de supervivencia evolutiva que permite no ser rechazado/a por el grupo de pares.

3. Al tener una corteza prefrontal inmadura el cerebro adolescente tiene menos capacidad de discernir y cuestionar si los mensajes de las canciones pueden ser perjudiciales o inclusive solo utopías.

4. Por último, retomaré la teoría de la interdependencia entre el lenguaje y el pensamiento, que dicta que “el pensamiento crea y determina al lenguaje; a su vez, el lenguaje enriquece y revoluciona al pensamiento. Ambos mantienen una relación mutua, interdependiente y dinámica” (Desarrollo Pedagógico de la Facultad de Derecho, 2025). Se podrían pensar entonces que las letras de las canciones no son solo palabras al azar sin sentido, sino que se convierten en marcos de referencia para las personas. El vocabulario, las metáforas y las narrativas presentes en la música que se escucha pueden configurar la manera en que el cerebro adolescente interpreta la realidad. Si el lenguaje musical es violento, cosificador o puramente materialista,

el pensamiento puede comenzar a estructurarse bajo esos mismos parámetros, modificando su visión del mundo de acuerdo con el mensaje recibido.

Consecuencia de lo anterior se evidencia una normalización de conductas, pensamientos e ideas que, en otros contextos, podrían considerarse problemáticas. Por ejemplo, en la actualidad en muchos de los llamados “hits” del momento se presentan temáticas como: el consumo de drogas y el narcotráfico, la agresividad y la violencia, la posesión de bienes materiales, la tenencia de armas y su uso, la hipersexualización y las conductas sexuales de riesgo, la cosificación y la degradación de las mujeres; todo ello al ser escuchado constantemente por el cerebro adolescente podría procesar la información recibida como estándares sociales válidos e inclusive como objetivos a alcanzar; lo que en un tiempo atrás se percibía como algo negativo para la sociedad o con una perspectiva un poco más crítica, está pasando a ser percibido como la norma, bajo la premisa de “si todo mundo lo escucha, lo canta y lo celebra, es porque debe estar bien”. No es solo que el o la adolescente escuche la música, es que el contexto social le da “permiso” o “motivos” para creer en ella.

Contexto social y validación

Si bien la neurobiología explica en parte la vulnerabilidad del cerebro adolescente, las estructuras sociales juegan un papel importante en el reforzamiento de esta permeabilidad cognitiva. Es decir, la música no opera en el vacío si no que resuena como eco en la mente de las personas adolescentes, lo que podría ocasionar distorsiones de la realidad y del entorno. En sociedades marcadas por la desigualdad estructural como es México, el mensaje musical de “éxito rápido” y “poder a través de la violencia” deja de ser una ficción para convertirse en un objetivo deseable.

Un claro ejemplo lo encontramos en los narcocorridos. De acuerdo con la periodista Solís (2025), las letras de estas canciones reflejan el triunfo de unos cuantos ante el sistema. La figura del “narco” se presenta como un modelo aspiracional “torcido”, pero accesible frente a una serie de limitaciones sociales, como la imposibilidad de obtener un trabajo con salario digno, acceso a la educación, derecho a la salud; sobre todo en un país como México donde un 40% de la población vive en situación de pobreza. Es posible observar que las y los jóvenes celebran a los personajes descritos en estas canciones, porque el mensaje les dice que, en un país donde casi nunca nadie gana, “los malos” sí lo hacen, y cumplen sus sueños por cualquier medio sin importar si es lícito o no.

Por su parte, Gutiérrez (2023) señala que cerca de 460,000 menores han sido reclutados por el narcotráfico, sumado a ello estarían 250,000 en riesgo de serlo con

base en lo reportado por el Observatorio Nacional Ciudadano y la Red por los Derechos de la Infancia (REDMI) [2021]. Es importante señalar que estos reclutamientos no siempre se dan de manera forzada, sino por una seducción cultural; y aquí cabe recordar que la música es una de las expresiones culturales más presentes e importantes consumida por las y los adolescentes.

Otro aspecto importante para considerar es lo profundo que permean los mensajes de consumo en la sociedad. Se comprende que el sistema capitalista en el que nos encontramos promueve valores materialistas y utilitaristas para su sostén, lo que se traduce en que el valor de las personas no radica en lo que son sino en lo que poseen e incluso en cómo lucen. Las líricas actuales refuerzan este mensaje, pues muchas de ellas hacen referencias constantes al consumo de marcas de diseñador, autos de lujo y relojes costosos. Todo ello al ser escuchado por las y los adolescentes crea ideas de que el estatus se obtiene por medio de la posesión de estos bienes.

Aunado a lo anterior el cuerpo también se mercantiliza, con énfasis en la corporalidad de las mujeres. Tanto en las letras como en algunos videos musicales se normaliza que el valor de las mujeres depende de su capacidad para ser deseadas bajo estándares estéticos de belleza hipersexualizados y en el caso de los hombres se aplaude una masculinidad basada en la conquista y la posesión de la mujer como un objeto de estatus más, equiparable a un coche o una joya.

Conclusión

Ante este panorama, cabe preguntarse ¿Qué deberíamos hacer como sociedad para abordar esta problemática? ¿Se debería restringir ciertos contenidos musicales para las y los adolescentes?

Para dar respuesta a estos planteamientos es posible hacer referencia a lo que acontece en las producciones cinematográficas en México, ya que estas se clasifican en relación con el contenido de violencia, sexo o lenguaje en relación con la edad, todo ello con el fin de proteger el desarrollo cognitivo y emocional de las y los menores (Secretaría de Gobernación [SEGOB], s.f.). En este sentido considero que, de igual manera, se debería de realizar una clasificación puntual de las canciones, señalando cuales de ellas son aptas para el consumo de menores y cuáles no. Incluso algunas y algunos artistas de narcocorridos o de reggaetón (cuyas letras están cargadas de violencia, materialismo y sexualización) se han pronunciado sobre esto y han señalado que sus temas no son aptos para personas menores y que la responsabilidad de que las escuchen o no recae en quienes están a cargo de su crianza (Hernández, 2025) y (Peralta, 2022).

A pesar de lo anterior, soy consciente de que la solución ante esta realidad social es mucho más profunda y compleja, y va más allá de una simple clasificación. La verdadera herramienta reside en contribuir a la formación crítica de las y los adolescentes, de tal forma que sean capaces de discernir entre la visión imaginaria propuesta en las canciones y su realidad. Debemos considerar que la música en la adolescencia es mucho más que un "ruido"; es el material con el que se construyen identidades y que el momento biológico en el que se encuentran y las condiciones socioculturales pueden vulnerar y modificar su percepción del mundo. Nuestro papel como sociedad es ayudar a romper con las "historias a medias" que cuentan las letras y mostrar la otra mitad: la de la exclusión, la violencia real y la deshumanización que muchas veces el ritmo suele ocultar. Solo a través del fomento de un juicio crítico sólido, las y los adolescentes podrán disfrutar de la música sin que esta dicte sus valores. Debemos contribuir a la toma de conciencia para que puedan pasar de una escucha pasiva y emocional a una interpretación reflexiva que les permita habitar su cultura sin que su cerebro internalice los mensajes más nocivos de la misma. Al dotarles de esta capacidad de discernimiento, les devolvemos la autonomía para que la música sea una herramienta de expresión personal y no un libreto que condicione su visión del mundo y su lugar en la sociedad.

Referencias

- [1] Desarrollo Pedagógico de la Facultad de Derecho. (2025). Pensamiento, lenguaje y escritura. Universidad Nacional Autónoma de México
- [2] Elvers, P. (2016). Songs for the Ego: Theorizing Musical Self-Enhancement. *Front. Psychol.* 7:2. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00002
- [3] Elvers, P. and Steffens, J. (2017). The Sound of Success: Investigating Cognitive and Behavioral Effects of Motivational Music in Sports. *Front. Psychol.* 8:2026. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02026
- [4] Fouce, J. (2003). Música y drogodependencias: análisis de algunos tópicos sobre drogas encontrados en la música. *ADICCIONES*, (15, 2), 229-242.
- [5] Gutiérrez, R. (2023). Menores reclutados por el crimen organizado deben ser atendidos como víctimas. *Gaceta UNAM*.
- [6] Hernández, D. (30 de abril de 2025). Peso Pluma y la vez que admitió que su música no es para niños. *Milenio*. <https://www.milenio.com/espectaculos/famosos/peso-pluma-y-la-vez-que-admitio-que-su-musica-no-es-para-ninos>
- [7] Martínez Noriega, D. A., (2014). Música, imagen y sexualidad: el reggaetón y las asimetrías de género. *El Cotidiano*, (186), 63-67.
- [8] Observatorio Nacional Ciudadano y Red por los Derechos de la Infancia en México. (2021). Reclutamiento y utilización de niñas, niños y adolescentes por grupos delictivos, acercamiento a un problema

complejo. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://onc.org.mx/public/onc_site/uploads/doc-reclutamiento.pdf

- [9] Peralta, T. [Tokisha]. (20 de febrero del 2022). Mi música no es para niños. [Video]. https://www.youtube.com/watch?v=_bQ0OPdsejM
- [10] Primack B., Douglas, E., Fine, M. y Dalton, M. (2009). Exposure to sexual lyrics and sexual experience among urban adolescents. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(4), 317-323. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2008.11.011>
- [11] Secretaría de Gobernación. (s.f.). Cinematografía. Dirección General de Radio, Televisión y Cinematografía. <https://dgrtc.segob.gob.mx/es/DGRTC/CINEMATOGRAFIA>
- [12] Solis, H. (16 de abril 2025). [@carolhsolis]. Los narcocorridos pegan porque nos cuentan sobre la figura del narcotraficante que desafía el sistema y logra, mediante la violencia [Video]. Instagram. <https://www.instagram.com/reel/DliMvRBmi8A/?igsh=NW5hZ3BuNjlpYnk2>
- [13] Toader, C.; Tataru, C.P.; Florian, I.-A.; Covache-Busuioc, R.-A.; Bratu, B.-G.; Glavan, L.A.; Bordeianu, A.; Dumitrascu, D.-I.; Ciurea, A.V. Cognitive Crescendo: How Music Shapes the Brain's Structure and Function. *Brain Sci*, 13(10). 1-23. <https://doi.org/10.3390/brainsci13101390>