



La música moldea nuestros recuerdos, emociones y comportamientos.
'Esa Diva' triunfará después de todo

Descripción

Introducción

Este artículo nace de un evento que, confieso, hacía años que no seguía con demasiado entusiasmo.

Como tantos otros, en mi juventud era una cita ineludible, pero con el paso del tiempo Eurovisión pasó a formar parte del ruido de fondo, como una postal polvorienta en la estantería de la memoria. Sin embargo, este 2025 algo cambió. No sé si fue la casualidad, una conversación fortuita, o simplemente el algoritmo bien afinado de la televisión, pero terminé viendo la final. Y ahí estaba: Melody.

Reconozco que al principio lo que me atrapó fue el fogonazo del recuerdo. ¿Sería acaso esa niña prodigio que cantaba "El baile del gorila" con desparpajo y una voz inusitada para su edad? ¿Estaba mi emoción anclada en una memoria infantil, en un eco nostálgico de aquella Melody que tantos recordamos? La respuesta llegó sola, rotunda, como un acorde mayor bien resuelto: no. La Melody que vimos en Eurovisión 2025 era otra. Era una mujer poderosa, una intérprete que se plantó en el escenario con una canción, "Esa Diva", que no solo era pegadiza, sino emocional, técnica, visual y brutalmente efectiva.

Aquella actuación no solo me emocionó. Me perturbó, en el mejor de los sentidos. Me llevó a pensar: ¿cómo puede una canción despertar una reacción emocional tan intensa? ¿Qué hace que una melodía no solo guste, sino que se instale en el cerebro, que lo reorganice,

que lo remueva por dentro como un terremoto bien coreografiado?

Y así nació este artículo, de la necesidad de explorar, con la lupa de la neurociencia y las ciencias del comportamiento humano, ese fenómeno que todos hemos sentido alguna vez pero que rara vez nos paramos a analizar con rigor. Vamos a sumergirnos en la relación íntima, biológica y emocional entre la música y el cerebro.

Vamos a entender cómo la música nos transforma, nos construye y, en algunos casos, nos redime. Y sí, vamos a reivindicar con fundamento científico por qué “Esa Diva” no solo merecía más puntos, sino que, objetivamente, debió ganar.

Porque, como veremos, hay composiciones que no solo cumplen con los cánones del espectáculo: trascienden. Se convierten en arquitectura emocional.

Este viaje no es un homenaje a Melody, aunque en parte bien pudiera serlo, sino una exploración de los mecanismos más profundos del cerebro humano. Es un recorrido por la forma en que la música activa nuestras redes neuronales, construye recuerdos, reescribe emociones y modula nuestras conductas.

Así que afinen el oído y aflojen las defensas porque vamos a hablar de ciencia, sí, pero también de emoción, memoria, identidad y, cómo no, de esa canción que aún hoy tarareo en bucle y que, por razones que ahora comprendo mucho mejor, me dejó clavado frente al televisor, como si tuviera otra vez doce años, pero con la mirada de quien sabe que hay cosas que no son solo bonitas, son importantes.

La música y la memoria emocional

La relación entre música y memoria ha sido objeto de numerosos estudios. La música puede evocar recuerdos específicos, conocidos como Music-Evoked Autobiographical Memories (MEAMs). Estos recuerdos suelen ser más vívidos y emocionales que los evocados por otros estímulos.

Un estudio reciente demostró que escuchar música emocional durante la recuperación de recuerdos puede alterar la carga emocional de los mismos. Los participantes que escucharon música alegre o triste mientras recordaban historias neutrales, posteriormente recordaban esas historias con una carga emocional acorde a la música escuchada. Este fenómeno se reflejó en una mayor actividad en regiones cerebrales asociadas con la emoción y la memoria, como la amígdala y el hipocampo.

Este hallazgo tiene implicaciones terapéuticas significativas. Por ejemplo, en el tratamiento de trastornos como el PTSD, donde la modificación de recuerdos traumáticos podría aliviar los síntomas.

Cómo la música esculpe el cerebro

La música no solo afecta nuestras emociones y recuerdos, sino que también moldea físicamente nuestro cerebro. La neuroplasticidad se refiere a la capacidad del cerebro para reorganizarse formando nuevas conexiones neuronales. La música, especialmente cuando se practica activamente, es un potente estimulador de la neuroplasticidad.

Diversos estudios han demostrado que músicos profesionales presentan diferencias estructurales en áreas cerebrales relacionadas con la audición, el control motor y la coordinación. Además, la práctica musical puede mejorar funciones cognitivas como la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje.

Incluso en personas sin formación musical, la exposición regular a la música puede mejorar la conectividad cerebral y fomentar la creación de nuevas sinapsis, lo que tiene beneficios en la prevención del deterioro cognitivo asociado con la edad.

La música también tiene un impacto profundo en nuestras emociones y comportamientos. Escuchar música puede inducir estados de ánimo específicos, influir en nuestras decisiones y modificar nuestra percepción del entorno.

La música activa el sistema de recompensa del cerebro, liberando neurotransmisores como la dopamina, que están asociados con el placer y la motivación. Este efecto explica por qué ciertas canciones pueden hacernos sentir eufóricos o melancólicos.

Además, la música puede sincronizarse con nuestras ondas cerebrales, afectando nuestro estado de alerta y concentración. Por ejemplo, la música con un ritmo constante y predecible puede mejorar la atención y el rendimiento en tareas cognitivas.



Música e identidad

No todas las canciones nos marcan.

Algunas suenan, gustan, acompañan. Pero otras, muy pocas, se nos quedan dentro, como si fueran parte de la historia que contamos sobre nosotros mismos. “Esa Diva” tiene esa capacidad, y la ciencia tiene una explicación clara: la música, cuando conecta emocionalmente con lo que somos o queremos ser, no solo se escucha: se integra en nuestra identidad.

Ya hemos visto que la música es uno de los estímulos más potentes para evocar recuerdos. Cuando una canción se vincula a un momento importante, una emoción, una experiencia de vida, una etapa personal, el hipocampo, que gestiona la memoria declarativa, se activa junto con la amígdala, responsable del procesamiento emocional.

Esto explica por qué una canción como “Esa Diva”, cuando resuena con una experiencia personal, por ejemplo, una etapa de transformación, una ruptura, una reafirmación de identidad, se fija en la memoria de forma más estable y duradera que otro tipo de recuerdos auditivos.

No se trata solo de que “te acuerdes de la canción”, se trata de que te acuerdas de ti mismo a través de la canción.

Uno de los puntos clave en la conexión identitaria con una canción es la letra. Si el contenido lírico se alinea con emociones profundas, especialmente si son vivencias de lucha, superación, orgullo o renacimiento, el córtex prefrontal medial se activa. Esta zona está vinculada a la construcción del “yo”, la autorreflexión y la narrativa personal (Koelsch, 2010).

Frases como “Una diva no pisa a nadie para brillar” o “Resurge bailando / Con más fuerza que un huracán” no solo suenan potentes, sino que resuenan como afirmaciones personales. Para quien ha vivido situaciones de invisibilidad, presión social, discriminación o simplemente inseguridad, “Esa Diva” funciona como una especie de manifiesto emocional privado.

Desde el punto de vista neurocognitivo, estas letras pueden reforzar la autoimagen positiva, especialmente si se escuchan en contextos emocionales intensos. La repetición voluntaria, volver a escucharla una y otra vez, potencia esa integración con la narrativa del yo.

El proceso por el cual una persona se ve reflejada en un artista o en una interpretación se llama identificación proyectiva. La neurociencia lo explica a través de las neuronas espejo, un sistema que se activa cuando observamos a otro realizar una acción o expresar una emoción, como si la estuviéramos viviendo nosotros mismos (Rizzolatti et al., 2004).

Cuando Melody interpreta “Esa Diva” con tanta fuerza emocional, sin disimulos, sin postureo, el espectador capta esa autenticidad. Y si el mensaje conecta con sus propias emociones reprimidas o contenidas, entonces la respuesta es intensa: no estamos viendo a Melody, estamos viéndonos a nosotros.

Este mecanismo convierte a la canción en una extensión emocional de quien la escucha. Por eso se convierte en algo tan íntimo, la canción “dice lo que yo no he podido decir”.

En cuanto al estribillo, según la musicología cognitiva, esta es la parte más fácil de memorizar, tanto por repetición melódica como por economía lingüística. Pero más allá del ritmo y la forma, lo que convierte a un estribillo en símbolo personal es su carga emocional condensada.

El estribillo de “Esa Diva”, “Una diva es valiente, poderosa / Su vida es un jardín lleno de espinas y rosas”, es, esencialmente, una afirmación de existencia.

Este tipo de frase, en términos psicológicos, funciona como un anclaje identitario positivo, especialmente en oyentes que necesitan reafirmarse. Escucharlo (y cantarlo) en bucle no

es solo disfrutar: es reprogramar el discurso interno. Y en tiempos donde el juicio social, las inseguridades y la exigencia de perfección minan la autoestima, este tipo de canciones actúan como verdaderos refuerzos psicoemocionales.

Finalmente, hay canciones que, por su mensaje, su momento histórico y su impacto emocional, trascienden lo individual y se convierten en emblemas colectivos. “Esa Diva” tiene los ingredientes para ello:

- Un mensaje claro de empoderamiento accesible a distintas generaciones.
- Una interpretación creíble, cargada de historia personal.
- Una estructura musical diseñada para emocionar y quedarse.
- Una identificación transversal: desde adolescentes en construcción hasta adultos que han tenido que reconstruirse.

Estas canciones acaban formando parte de lo que los sociólogos llaman “memoria cultural compartida”. Lo vimos con “Imagine” de John Lennon, con “Bad Romance” de Lady Gaga, con “Libre” de Nino Bravo. Canciones que marcan épocas no solo por cómo suenan, sino por lo que representan.

sino por lo que representan.

“Esa Diva” no es solo una canción que escuchas. Es una canción que, si te toca, te acompaña en el espejo durante años.

Melody no necesitaba ganar para demostrar nada, pero con Esa Diva nos lo dio todo: la fuerza de quien ha crecido a la vista de todos sin dejar de ser ella, la voz de quien no teme brillar cuando otros se esconden, y la canción que nos recuerda, como un susurro que se convierte en grito, que la verdadera victoria es ser una misma, en el escenario y en la vida.

La canción que se queda pegada

No te extrañes si “Esa Diva” sigue resonando en tu cabeza, como si fuera un eco emocional que no se apaga. A mí me sucede lo mismo ahora mismo.

Lo que estás experimentando no es solo un gusto personal, es neurobiología pura, reforzada por un diseño emocional altamente eficaz.

Lo que te ocurre se llama “involuntary musical imagery” (INMI), conocido popularmente como earworm o gusano musical. Es cuando una canción se repite espontáneamente en tu mente sin que tú lo decidas.

Según estudios de Victoria Williamson (Goldsmiths University, 2012), este fenómeno aparece cuando una canción contiene:

- Ritmos simples y repetitivos.
- Frases melódicas con saltos reconocibles y resoluciones claras.
- Emociones intensas asociadas al recuerdo.

“Esa Diva” cumple los tres requisitos. Tiene un ritmo fácilmente interiorizable, una melodía con contorno ascendente (eso genera sensación de empoderamiento) y un estribillo que “resuelve” armónicamente de forma placentera. Pero lo más potente es que te hizo sentir algo, y eso ancla la canción en la memoria.

Cuando escuchas una canción que te emociona, el cerebro libera dopamina, el neurotransmisor del placer y la recompensa. Este refuerzo químico se graba en el sistema límbico y actúa como un “marcador de relevancia”, haciendo que el cerebro lo interprete como una experiencia importante.

Esto genera un efecto de consolidación de memoria emocional musical. Cada vez que la canción suena (incluso mentalmente), tu cerebro revive el subidón emocional y lo refuerza aún más.

Y no subestimes el poder del mensaje lírico. Cuando una letra conecta con lo que vives, deseas o temes, activa el córtex prefrontal medial, zona relacionada con la identidad personal. Frases como “La igualdad es mi bandera / Y la música es mi única ilusión” hacen que tu mente no solo la tararee, sino que la integre como una parte de tu narrativa.

Tu cerebro puede estar usando la canción como una forma de autorregulación emocional inconsciente. Esto está demostrado en estudios de Saarikallio (2007), donde se observó que muchas personas, sin darse cuenta, utilizan canciones que les empoderan para mantener el estado de ánimo elevado o reforzar la autoimagen.

¿Te sentías bien cuando la escuchaste? ¿Te hizo sentir fuerte, seguro/a, emocionado/a? El cerebro no quiere que eso se acabe. Así que te la repite. La reproduce en bucle como si dijera “esto nos hace bien, quiero más de esto.”

Ahora la ciencia te explica lo que tu corazón ya decía.



Por qué creo que debió ganar “Esa Diva”

Eurovision es mucho más que un concurso musical, es un experimento emocional masivo.

Un escenario donde se cruzan estilos, culturas, mensajes, estéticas y, sobre todo, formas de impactar al oyente. Algunas propuestas buscan provocar, otras consolar, otras fascinar.

Pero pocas logran eso que la ciencia llama integración multisensorial. Esto es cuando la música activa no solo el oído, sino también el cuerpo, las emociones y el yo profundo. “Esa Diva”, con su fuerza sonora y su verdad emocional, pertenece a ese grupo reducido.

Frente a ella, la canción ganadora de Austria, “Wasted Love”, apostó por la innovación con una mezcla arriesgada entre ópera dramática y techno industrial.

Esa propuesta tiene su mérito por la novedad, como bien documentan los estudios sobre activación dopaminérgica, estimula áreas del cerebro relacionadas con el asombro y la recompensa. Pero ese efecto suele ser efímero si no va acompañado de un vínculo emocional reconocible. Y ahí es donde creo que “Esa Diva” juega con ventaja. En lugar de asombrar, conecta. En vez de sorprender, resuena.

En segundo lugar, Israel con “New Day Will Rise” presentó una balada emocionalmente poderosa, cargada de simbolismo y de mensaje social.

Desde la perspectiva límbica, una canción así activa circuitos empáticos, refuerza la liberación de oxitocina y promueve un vínculo afectivo con la audiencia. Sin embargo, su falta de clímax sonoro y corporal hacía que la experiencia emocional no se transformara en una experiencia física. “Esa Diva”, en cambio, no solo emociona, también moviliza. No se queda en el corazón, llega hasta el pecho, el estómago y las piernas.

La propuesta de Estonia, con “Espresso Macchiato”, fue una rareza posmoderna que jugó con la ironía y el absurdo, generando una reacción más cognitiva que afectiva.

Este tipo de canciones apelan a la interpretación simbólica, al juego mental. Son obras que se disfrutan desde la distancia, como se contempla una obra de arte. Admiro su inteligencia, pero creo que no siempre se siente. Melody, por su parte, no nos obliga a pensar demasiado, nos obliga a sentirnos y esa es para mí la diferencia esencial.

Ahora bien, la cuarta posición fue para Suecia, con “Kara Bada Bastu”, una canción energética, lúdica, y profundamente escandinava en su puesta en escena que también me encantó.

Su mérito estuvo en la forma, en cómo usó la percusión, los sintetizadores y el humor como herramientas de espectáculo. Su ritmo contagioso activó zonas motoras del cerebro, y la interacción escénica generó un efecto de participación grupal. Pero pienso que emocionalmente, su impacto fue superficial. Entretiene, sí, pero no hiere ni consuela, ni transforma. No hay una narrativa que el oyente pueda interiorizar o adoptar como propia. Es una fiesta, no un manifiesto. En cambio, “Esa Diva” es un auténtico manifiesto, un ritual, un espejo emocional.

En conjunto, lo que “Esa Diva” ofrece frente a estas cuatro propuestas no es superioridad en un solo plano, sino un equilibrio raro y muy potente, una estructura musical bien calibrada, un ritmo que mueve, una letra que toca y una interpretación que no interpreta, sino vive.

Todas las canciones enumeradas bien merecían ganar pero, a mi juicio sólo hubo uno por encima del resto. Desde el punto de vista neurocientífico, pocas canciones consiguen activar al mismo tiempo la corteza auditiva, el sistema límbico, los ganglios basales y el córtex prefrontal medial. Esa combinación es oro emocional. Las demás canciones destacaron en uno o dos aspectos. “Esa Diva” lo hizo en todos.

A mi juicio las demás canciones juegan con emociones intensas, pero ninguna tiene el poder de autoafirmación de “Esa Diva”. A veces el voto no premia al mejor, sino al más

cómodo, pero la memoria tiene mejor criterio que los jurados.

Por eso, aunque el marcador oficial no la premiara con la gloria del primer puesto, la evidencia neuroemocional dice otra cosa. Hay canciones que ganan en números, y otras que ganan en memoria. Y si de recordar se trata, “Esa Diva” ya tiene un lugar asegurado.

Creo que “Esa Diva” va a trascender, y no lo digo por romanticismo patriótico ni por simpatía superficial con Melody. Lo digo porque las canciones que permanecen son las que logran activarnos emocionalmente, movernos físicamente, hablarnos internamente y representarnos simbólicamente. “Esa Diva” cumple con creces esas condiciones. Es música, es cuerpo, es espejo y es bandera.

Melody salió al escenario sin trampa ni maquillaje emocional, cantó con las tripas, miró de frente y, mientras otros competían por puntos, ella se metía en el alma de la gente. Que no ganara Eurovisión es lo de menos, lo imperdonable sería olvidarla.

Conclusión

Eurovisión es un espectáculo, sí, pero también es una radiografía emocional de Europa.

Cada año, los países lanzan al escenario no solo canciones, sino fragmentos de identidad, de ideología, de deseo colectivo. Y entre tanto juego de luces, técnica, polémica y geopolítica, a veces ocurre un fenómeno infrecuente: una canción rompe el código del entretenimiento y toca otra fibra. “Esa Diva” fue ese fenómeno en 2025.

A lo largo de este artículo he tratado de explicar, desde una perspectiva neurocientífica, psicológica y musical, que la propuesta de Melody no fue solo una buena canción, fue una experiencia emocional completa. Activó los sistemas cerebrales del placer, del movimiento, de la identidad y de la memoria emocional. Pocas propuestas de esa edición, o de otras anteriores, pueden presumir de esa transversalidad neurosensorial.

La estructura armónica de “*Esa Diva*” genera una curva emocional poderosa. Su ritmo establece sincronía corporal espontánea. Su letra empodera desde la verdad. Su interpretación conmueve desde lo auténtico. Y su impacto no se diluye al día siguiente, se queda.

En contraposición, muchas de las canciones que obtuvieron mejores resultados apelaron a la estética, a la provocación, al juego formal o a la narrativa estratégica. Y eso, desde la lógica del espectáculo, puede funcionar. Pero cuando nos preguntamos qué canciones

volveremos a buscar dentro de cinco años, o a cantar frente al espejo en un momento de crisis o de celebración, la respuesta cambia. Porque hay canciones que se puntúan y otras que nos puntúan a nosotros.

La ciencia, en esto, es clara: las canciones que permanecen son las que logran activarnos emocionalmente, movernos físicamente, hablarnos internamente y representarnos simbólicamente. *“Esa Diva”* cumple con creces esas condiciones. Es música, es cuerpo, es espejo y es bandera.

Pero más allá de la ciencia, queda una verdad más poderosa. Melody no se limitó a cantar, se presentó, se sostuvo, se reivindicó, no pidió permiso para brillar, no interpretó una diva. Melody nos recordó que todos llevamos una diva (o divo) dentro, esperando dejar de esconderse. Y eso, en tiempos de máscaras, algoritmos y discursos huecos, es un acto de valentía que merece ser celebrado.

Así que, aunque los votos no lo reflejen, el público que la sintió ya lo sabe. *“Esa Diva”* no necesitaba una victoria técnica porque cuando una canción te representa, te fortalece y se queda contigo, entonces ya ha ganado.

Referencias

- Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2001). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(20), 11818–11823.
<https://doi.org/10.1073/pnas.191355898>
- Grahn, J. A., & Brett, M. (2007). Rhythm and beat perception in motor areas of the brain. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19(5), 893–906.
<https://doi.org/10.1162/jocn.2007.19.5.893>
- Janata, P. (2009). The neural architecture of music-evoked autobiographical memories. *Cerebral Cortex*, 19(11), 2579–2594.
<https://doi.org/10.1093/cercor/bhp008>
- Koelsch, S. (2010). Towards a neural basis of music-evoked emotions. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(3), 131–137. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2010.01.002>
- Koelsch, S. (2014). Brain correlates of music-evoked emotions. *Nature Reviews Neuroscience*, 15, 170–180. <https://doi.org/10.1038/nrn3666>
- Lin, C. S., Liu, Y., Huang, W. Y., Lu, C. F., & Teng, S. (2013). Sculpting the intrinsic modular organization of spontaneous brain activity by art. *PLOS ONE*, 8(6), e66715.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0066715>

- Ren, Y., Mehdizadeh, S. K., Leslie, G., & Brown, T. (2025). Affective music during episodic memory recollection modulates subsequent false emotional memory traces: an fMRI study. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*.
- Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2008). *Mirrors in the brain: How our minds share actions and emotions*. Oxford University Press.
- Salimpoor, V. N., Benovoy, M., Larcher, K., Dagher, A., & Zatorre, R. J. (2011). Anatomically distinct dopamine release during anticipation and experience of peak emotion to music. *Nature Neuroscience*, 14(2), 257–262.
<https://doi.org/10.1038/nn.2726>
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35(1), 88–109. <https://doi.org/10.1177/0305735607068889>
- Silverman, M. J. (2011). Effects of group songwriting on motivation and readiness for treatment on patients in detoxification: A randomized wait-list effectiveness study. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 190–197. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.06.001>
- Williamson, V. J., Liikkanen, L. A., Jakubowski, K., & Stewart, L. (2014). Sticky tunes: How do people react to involuntary musical imagery? *PLOS ONE*, 9(1), e86170.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0086170>

Dedicado a Melody

Por todas las veces que cantaste con el alma, aunque no todos supieran escucharte.

Por crecer a la vista del mundo sin perder tu verdad.

Por recordarnos que ser una diva no es alzar la voz, sino sostenerla cuando tiembla.

Y por regalarnos una canción que no solo suena, se queda.

Gracias por “Esa Diva”. Bravo por ti.