

Escuchar la voz de una persona cercana provoca placer, afirman especialistas

¿Desea mandar un mensaje cariñoso por WhatsApp? Envíe un audio y liberará mucha oxitocina

“Las parejas somos mucho más sensibles a los malos entendidos porque me importa mucho lo que ese otro piense de mí o que el otro reciba bien mi mensaje”, afirma el psiquiatra Alfonso Correa.

CLAUDIA FARAH

Camila Zúñiga (29) con José (29) se mandan audios específicos. “Solo para decir cosas importantes en las que no quiere que su mensaje se malinterprete, para que sus palabras tengan el tono que él quiere transmitir”, cuenta.

El estudio “Mensajería instantánea versus habla: hormonas y por qué aún necesitamos escucharnos unos a otros” (<https://bit.ly/3Do40eR>), de la psicóloga del Departamento de Psicología de la estadounidense Universidad de Wisconsin-Madison, Leslie J. Seltzer y otros, concluyó que “el habla entre personas de confianza es capaz de reducir los niveles de cortisol salival, a menudo considerado un biomarcador del estrés, y aumentar los niveles de oxitocina urinaria, una hormona involucrada en la formación y mantenimiento de relaciones positivas”.

Alfonso Correa, presidente de Sociedad de Psiquiatría y Neurología de la Infancia y Adolescencia de Chile (Sopnia), agrega que además de las palabras, el audio contiene la prosodia, que son “todas las inflexiones de voz, las pausas, que dan todo el contenido emocional y ayudan a entender la intención del mensaje”.

Hablar es más natural

Mariana Labbé, psiquiatra infanto-juvenil y directora médica de la Clínica Mirandes Manquehue, coincide en que escuchar la voz de alguien mejora la comunicación, ya que “el cerebro humano está naturalmente predispuesto para procesar el lenguaje hablado porque la audición es uno de los primeros sentidos en desarrollarse en el útero y desde una edad temprana, los seres humanos aprenden a entender y responder a las voces. La voz transmite matices emocionales, facilita una conexión más profunda y permite una comunicación más rápida y eficiente”, describe.



“Todas las inflexiones de voz, las pausas, dan todo el contenido emocional y ayudan a entender la intención del mensaje”, dice el psiquiatra, Alfonso Correa.

Libera hormonas

El equipo de investigadores liderado por Seltzer explica que una de las razones por las que el habla potencia la liberación de hormonas necesarias para la formación de lazos, supresión del estrés, apareamiento y otros comportamientos críticos para la supervivencia en muchas especies, es porque “la escritura es una forma relativamente reciente de comunicación humana, con la evidencia más antigua de su aparición hace 5.000 a 6.000 años. Aunque muchos documentos escritos son capaces de transmitir una señal emocional a los alfabetizados (como grandes obras literarias, notas de amor o notificaciones de despedido), la señalización vocal es varios cientos de millones de años más antigua”.

Lóbulo temporal

Javier Bolaño, médico intensivista de Clínica Indisa, detalla que “el audio activa el sistema auditivo primario en la corteza auditiva del lóbulo temporal, que procesa las frecuencias sonoras y los tonos. Simultáneamente, se activan redes relacionadas con la prosodia (tono y ritmo del habla), emociones y memoria, incluyendo la amígdala y el hipocampo. Esto facilita una conexión emocional más directa y rápida en comparación con el texto”.

Me importa lo que sientes

Bolaño añade que escuchar la voz de una persona cercana provoca placer. “Evoca recuerdo, genera una sensación de proximidad, estimulando directamente circuitos emocionales y de recompensa en el cerebro, como el sistema límbico”. Correa considera que para las parejas, no solo importa el qué digo, sino cómo lo digo. “Comprendo mejor al otro cuando sé en qué contexto habla, con qué tono de voz. Las parejas somos mucho más sensibles a los malos entendidos porque me importa mucho lo que ese otro piense de mí o que el otro reciba bien mi mensaje”, dice.

Querida oxitocina

Labbé aclara qué es la oxitocina, la hormona relacionada con el vínculo y la reducción del estrés, afirmando que el deseo de conexión aumenta en contacto con esa persona que te libera oxitocina. “La gente que libera más oxitocina por estas razones es más tranquila, más feliz, con menos estrés”, describe.

Definir cuándo

Camila relata que con Jose conversaron un código, porque “él usualmente está ocupado, entonces escucha pocos audios. Si yo mando uno, sabe que es porque pasó algo”.