

La música y la conexión con el cerebro

La buena música y la conexión con el cerebro, hace que éste genere endorfinas y dopamina. La música hace mucho más que exaltar nuestros sentidos o relajar la ansiedad, nos pone de buen humor, ayuda a mitigar el dolor, mejora la calidad de vida, estimula el aprendizaje, la comunicación y la expresión corporal en niños. *¿Te has dado cuenta que cada vez que suena alguna canción, los niños bailan rápidamente?* La actividad terapéutica de la música no es nueva, aunque hoy en día se encuentra en plena expansión gracias a los numerosos informes y estudios. Todos estos beneficios se generan por la profunda estimulación a nivel cerebral que provoca cada una de las ondas musicales. La música aumenta la motivación hasta límites insospechados.

COMBATE EL ESTRÉS

Si nos dejamos llevar por nuestras canciones favoritas, la cortisona (la hormona relacionada con la ansiedad) se reduce y la mente libera las tensiones acumuladas. Las buenas sensaciones se experimentan si cantamos en voz alta, la respiración se vuelve más profunda y lenta y hay una mayor actividad muscular, por lo que aumentará la relajación.



AYUDA A LA CONCENTRACIÓN

La música de tempo lento promueve un estado de calma y meditación. Suelen activar áreas del cerebro que son claves para potenciar los aprendizajes cognitivos, afectivos y motores, ayudando a mantener la productividad a lo largo de toda la jornada laboral. Mucha gente estudia con música clásica, otros con bandas sonoras de cine...

FAVORECE EL SUEÑO

Para luchar contra el insomnio recomiendan escuchar música antes de dormir. Música relajante después de cenar para que cuerpo y mente se vayan preparando para descansar. Seguir en la cama con los ojos cerrado y esa música puede ayudar a conciliar el sueño antes. En muchas ocasiones, tener la radio a un volumen casi mínimo ayuda a dormir, el ronroneo nos va mecendo.

La música considerada como arte, ciencia y lenguaje universal, es un medio de expresión sin límites que llega a lo más íntimo de cada persona. Puede transmitir diferentes estados de ánimo y emociones por medio de símbolos e imágenes que que liberan la función auditiva tanto emocional como afectiva e intelectual. Escuchar y “hacer” música desarrolla la sensibilidad, la creatividad y la capacidad de abstracción.