**Escuela normal de educación preescolar**

Licenciatura en educación preescolar

Ciclo escolar 2020-2021

**Ensayo sobre la importancia de la música en la vida cotidiana**

Estrategias de música y canto en educación preescolar

### Maestro: [Jorge Ariel Morales García](http://201.117.133.137/sistema/mensajes/EnviaMensaje1.asp?e=enep-00042&c=600765339&p=0AM6219B7M61M1735AB16540A&idMateria=6264&idMateria=6264&a=M148&an=JORGE%20ARIEL%20MORALES%20GARCIA)

### Alumna María Ximena Avalos Flores

### Numero de lista: 1

### TicTac Minion Game | Imagenes de los minions, Wallpaper de minion, Minions  dibujosSección: C

**Saltillo, Coahuila abril 2021**

**Importancia de la música en la vida**

La música es una expresión en la que el ser humano logra transmitir sensaciones como miedos, alegrías o sentimientos muy profundos. Por lo tanto, es de gran importancia ya que además de ser agradable permite al ser humano comunicarse con otros y también consigo mismo.

Escuchar música puede traer diferentes beneficios para nuestra salud ya que es capaz de hacernos cambiar de ánimo, reducir el estrés y hacernos sentir mejor.

La música desde sus orígenes nos relaciona con nuestros afectos y emociones por lo tanto al escucharla nos puede transformar en un instante como lo es en el desarrollo personal, crecimiento y superación personal, es el objetivo que se pretende en la vida a través de un proceso de transformación en el que la persona adopta nuevas ideas o formas de pensamiento para generar nuevos comportamientos y actitudes que den como resultado una mejora en su calidad de vida por medio de logros de objetivos o metas

La ciencia también ha encontrado que la música actúa de manera similar a las drogas o la comida. Produce la dopamina, actúa en el cerebro, y hace que sea capaz de sincronizarse en el ritmo de la música lo que provoca el placer.

Otra investigación ha arrojado que la música en un nivel moderado intensifica la capacidad de procesamiento abstracto, lo que favorece la creatividad a la hora de realizar actividades o solucionar problemas.

En los niños la actividad musical causa el aumento sus capacidades cognitivas y motora, potencializa su concentración, estimula su inteligencia además de que es una manera de expresarse e incluso se estimula más la expresión corporal.

Esto nos lleva a la conclusión que la música es de gran importancia para el ser humano ya que es fundamental para el crecimiento personal y además logra que el ser humano conecte con su faceta espiritual.

Bibliografías.

<https://es.aleteia.org/2018/04/12/que-importancia-tiene-la-musica-en-nuestras-vidas/>

<https://www.importancia.org/musica.php#:~:text=Se%20estima%20que%20la%20m%C3%BAsica,su%20alegr%C3%ADa%20dependiendo%20del%20caso>.

<https://www.bbvaopenmind.com/humanidades/artes/para-que-sirve-la-musica/>

<https://www.auca.es/beneficios-musica-ninos/>