

# LA MÚSICA EN LA VIDA DIARIA



La música en nuestras vidas nos transporta con información que llega al mismo tiempo a múltiples niveles de nuestro ser; varias notas y ritmos se mezclan logrando combinaciones únicas que se graban en nosotros. La música además es capaz de despertar emociones y estados de ánimo en nosotros. Mucho se ha hablado del “**Efecto Mozart**” y la importancia de la estimulación temprana con música en los bebés incluso antes de nacer.

Llega a lo más profundo de las personas transfiriendo un sentimiento, una vivencia, una idea que, de una manera u otra, provoca un movimiento interno en el ser humano. 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 música estimula el cerebro para la creación de nuevas ideas al igual que para conciliar el sueño. Nos ayuda, dependiendo del género musical y tipo de melodía, a gestionar el estrés o nos hace sentir vivos.
- Un arte que nos acompaña y que ha dejado rastros de su presencia desde los primeros pasos del ser humano sobre la Tierra. No sabemos prescindir de ella.
- Esta reflexión nos lleva a la conclusión de que la música es tan importante para el ser humano porque conecta con su faceta espiritual. La música se interpreta con instrumentos y se escucha con los oídos, pero va mucho más allá de ondas sonoras.

## USOS Y BENEFICIOS DE LA MÚSICA PARA EL DÍA A DÍA

- Estimula la actividad cerebral. La música, además de ser uno de los elementos que más placer genera, libera dopamina, la cual estimula el circuito cerebral subcortical encargado de generar respuestas a nivel emocional. Así, cuando los sonidos entran por el conducto auditivo llegan hasta las redes neuronales del cerebro donde se producen respuestas de control y de ejecución de movimientos.
- Impulsa el aprendizaje. Los recién nacidos responden antes a las melodías que a los estímulos de sus propios padres. Los dibujos animados suelen incluir canciones porque el manejo de los ritmos permite a los niños la memorización de la información y de los conceptos de una manera más rápida y sencilla. La práctica de la música permite el desarrollo de la motricidad, es decir, la coordinación de los movimientos y la orientación en el espacio. También son destacables las numerosas ventajas para los músicos. Y es que aquellos que practican música desde edades tempranas tienen una mayor capacidad de memoria.
- Aumenta la concentración. Muchos ven incrementada su capacidad de concentración al escuchar música instrumental mientras estudian o realizan trabajos. La música es una técnica de estudio más a través de la cual las tareas se hacen más llevaderas. La música clásica también permite mejorar en un corto período de tiempo la memorización de las tareas ya que su ritmo pausado propicia un efecto calmante y una atmosfera de aprendizaje ideal.
- Fomenta la positividad. La conocida como musicoterapia es utilizada ya por muchos profesionales para tratar procesos y conductas emocionales. La musicoterapia permite por medio de la exploración de los propios sentimientos realizar cambios de ánimo, aumentar el control sobre las propias emociones, mejorar la sociabilización y aprender a poner en práctica las habilidades para resolver de manera autosuficiente los problemas. De esta forma se trata de mejorar trastornos, deficiencias o problemas psicológicos a través de la música. Ello se consigue gracias a que las melodías tienen una influencia directa sobre el estado de ánimo.
- Elimina el estrés. La música es un remedio eficaz para eliminar los niveles de estrés. A la música se la reconoce en muchas culturas como un tipo de medicina recuperativa en aspectos afectivos y mentales. Los especialistas han demostrado a través del estudio interno de sus beneficios que la escucha activa de música tiene una influencia positiva sobre el sistema nervioso. Hablamos de la reducción de los latidos del corazón, de una respiración más lenta y de una sensación de tranquilidad total.
- Aumento de la motivación. La música está directamente relacionada con la motivación. Una fiesta sin música no es entendida como fiesta, lo mismo ocurre con una clase de baile sin música. La música nos acompaña en nuestras vidas pero es sobre todo durante la ejecución de actividades físicas cuando alcanza su máximo nivel motivacional. Los ritmos fuertes, latinos, electrónicos y repetitivos son clave para la motivación general durante actividades como el running, la musculación, el baile o cualquier otro tipo de deporte.

- Ayuda a conciliar el sueño. La música, en su mayoría pausada, es utilizada por una parte de la población para llegar a conciliar el sueño. Muchos son los que no entienden una noche sin música una vez acostados en la cama. Esto se debe a que la música produce una serie de sustancias químicas en el cerebro que ayudan a alcanzar la relajación total y a eliminar tensiones, fomentando así una respiración más calmada y una sensación de bienestar que ayuda a conciliar el sueño de una manera más rápida.