

BENEFICIOS DE ESCUCHAR MUSICA

Es interesante como escuchar una canción, una melodía o un simple ritmo puede traer a la mente un recuerdo específico, provocar felicidad, nostalgia, tranquilidad, paz o alguna otra emoción. Las personas nacen con la habilidad de diferenciar el ruido y el sonido musical. La música de ritmo rápido puede elevar la frecuencia cardíaca, respiratoria y la presión arterial, mientras que la música de ritmo lento tiende a tener el efecto contrario.

Hay estudios que han demostrado que las personas al escuchar música de su agrado, su cerebro libera una sustancia química llamada dopamina que es un Neurotransmisor que es especialmente importante para la función motora del organismo y tiene efectos positivos en nuestro organismo, te hace sentir bien.

Algunos estudios sugieren que escuchar música puede tener los siguientes efectos positivos:

1. **Mejorar el estado de ánimo y Aumenta el optimismo.** Escuchar música beneficia el bienestar en general, ayuda a regular las emociones, y crea felicidad y relajación en la vida cotidiana. También puede trasladarnos a un estado de ánimo mucho más positivo, recordar momentos felices, aumentar la autoestima y la confianza en nosotros mismos.
2. **Reduce el estrés y la ansiedad.** El 75% de los mexicanos padece fatiga por estrés laboral. Escuchar música “relajante” (considerada generalmente con un tempo lento, bajo tono, y sin letra) media hora 2 veces por semana ha demostrado reducir significativamente los niveles de estrés. Se ha demostrado que disminuye la ansiedad en un estudio realizado en Italia donde las personas con la presión arterial alta reducían el ritmo cardíaco si escuchaban buena música durante media hora al día, 30 días seguidos. .
3. **Mejora el ejercicio:** La música no solamente elimina la sensación de fatiga, cansancio y aburrimiento sino que actúa como un estimulante que aumenta la productividad. Un estudio realizado en 2005 demostró que escuchar música mientras se hace ejercicio aumenta la pérdida de peso y ayuda a ser constante.
4. **Mejora la memoria y la cognición:** Investigaciones han demostrado que los elementos repetitivos de ritmo y melodía ayudan al cerebro a formar patrones que mejoran la memoria. La música con ritmos fuertes hace que la concentración permanezca más aguda y los pensamientos más alerta y escuchar música suave mejora la capacidad de concentrarse durante más tiempo, no solo provoca bienestar y aumenta la creatividad, sino que el efecto dura aún después que la música haya dejado de sonar. Escuchar música puede ayudar a recordar cosas que se creían perdidas e incluso ayuda a mantener algunas habilidades mentales

5. **Calma el dolor:** Los pacientes que escucharon música antes, durante o después de una cirugía tuvieron menos dolor y una mayor satisfacción en general comparado con los que no escucharon música. Escuchar música a diario reduce el dolor crónico hasta en un 21% y se libera endorfinas, y éstas actúan como analgésicos naturales, eso hace que las personas sientan más control de su dolor.
6. **Reduce la depresión y facilita el sueño.** Más de 350 millones de personas sufren de depresión en todo el mundo. En un estudio de Hans Joachim Trappe en Alemania demostró que la música puede beneficiar a los pacientes con síntomas depresivos, según el tipo de música. Los sonidos meditativos y la música clásica levantaron el ánimo de la gente, pero el techno y el heavy metal deprimieron aún más a los participantes. El 90% de las personas que sufren depresión también experimentan insomnio. Una investigación del sueño encontró que los síntomas de la depresión disminuyeron significativamente en el grupo que escuchaba música clásica antes de acostarse, pero no en los otros grupos. Escuchar música de baja frecuencia induce a la relajación, facilita y mejora el sueño.
7. **Invita a socializar.** La música une y ha sido el punto de reunión de las personas que comparten este gusto y pasión, esto hace que conozcamos gente nueva, vida social y a ser parte de diferentes grupos.
8. **Buena para meditar.** Las melodías y ritmos suaves tienen el efecto mágico y relajante sobre los estados de tensión del día a día, a muchísima gente la ayuda a meditar, la música de baja frecuencia es una de las mejores técnicas de relajación que existen. La terapia con música también ha sido usada para facilitar la comunicación, mejorar las interacciones, y expresar sentimientos como miedo, soledad, o enojo.
9. **Ayuda a niños con trastornos del espectro de autismo.** Estudios en niños con algún trastorno del espectro de autismo que recibieron musicoterapia se demostró una mejoría en las respuestas sociales, en las habilidades de comunicación, y en la capacidad de atención.
10. **Calma a los bebés prematuros.** La música en vivo y las canciones de cuna pueden tener un impacto en los signos vitales, mejorar los comportamientos y patrones de alimentación en niños prematuros

<https://www.periodismo.com/blog/2019/10/19/15-beneficios-de-escuchar-musica-segun-la-ciencia/>

<https://www.gethealthystayhealthy.com/es-mx/articles/10-beneficios-de-la-musica-sobre-la-salud>

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>

<https://www.redalyc.org/pdf/3720/372050405008.pdf>

http://www.hans-joachim-trappe.de/orgel_cv_eng.htm

<https://www.mundoelectro.cl/blogs/news/10-beneficios-de-escuchar-musica>