

# MULTIFUNCIONALIDAD DE LA MÚSICA



## La música y el estado de ánimo

Los efectos beneficiosos de la música sobre la salud mental se han sabido por miles de años. Los filósofos antiguos desde Platón hasta Confucio y los descendientes de Israel cantaban las alabanzas musicales y las usaban para calmar la tensión. Las bandas militares utilizan la música para desarrollar confianza y coraje. Los eventos deportivos proporcionan música para incitar el entusiasmo. Los niños en la escuela usan música para memorizar el abecedario. Los centros comerciales ponen música para atraer a los consumidores y mantenerlos en la tienda. Los dentistas ponen música para calmar a los pacientes nerviosos. La investigación moderna apoya la sabiduría convencional de que la música beneficia el estado de ánimo y la confianza.

Debido a nuestras experiencias únicas, desarrollamos diferentes gustos y preferencias musicales. A pesar de estas diferencias, hay algunas respuestas comunes a la música. A los bebés les encantan las canciones de cuna. El canto de la madre es particularmente sosegador, sin importar cuáles sean los talentos o entrenamiento musical formal de una madre. Ciertas clases de música hacen que casi todos se sientan peor, incluso cuando alguien dice que lo disfruta; en un estudio de 144 adultos y adolescentes que escuchaban 4 tipos distintos de música, la música "grunge" inducía a aumentos significativos en la hostilidad, tristeza, tensión y fatiga entre todo el grupo, incluso en los adolescentes que decían que les gustaba. En otro estudio, estudiantes de la universidad reportaron que la música pop, rock y la clásica les ayudaba a sentirse más felices y más optimistas, amigables, relajados y tranquilos.

La ciencia ha encontrado ciertos tipos de música que pueden ser beneficiosos para nosotros mientras trabajamos. Algunas clases de tonadas parecen ayudar con el aprendizaje y mejorar nuestra capacidad para procesar información. Otras, nos permiten bloquear el ruido de fondo que nos distrae. Incluso, hay otros tipos de melodías que se sincronizan con nuestras ondas cerebrales para inducir "Momentos ¡Eureka!" de inspiración.

Diversos investigadores han afirmado durante mucho tiempo que escuchar música clásica puede ayudar a las personas a realizar tareas de manera más eficiente. Esta teoría, que ha sido apodada "el Efecto Mozart", sugiere que escuchar a los compositores clásicos puede mejorar la actividad cerebral y actuar como un

catalizador para mejorar la salud y el bienestar. Varios estudios han confirmado que escuchar música clásica mejora la capacidad de la persona para manipular formas y resolver rompecabezas espaciales.

La ausencia de palabras en la música puede ser un factor, ya que las canciones que contienen letras son una distracción cuando intentas enfocarte. Y la música clásica es conocida por su capacidad para calmar, relajar y ayudar a reducir el estrés. Se ha encontrado que este género de música ayuda a los estudiantes a desempeñarse hasta 12 por ciento mejor en sus exámenes. Algunas selecciones, como Para Elisa de Beethoven, parecen ayudar a estudiar más y retener más información.

### Música naturaleza

Se ha demostrado que escuchar los sonidos de la naturaleza, como las olas en la playa o el murmullo de un arroyo, mejora la función cognitiva y la concentración. Estos sonidos funcionan mejor cuando son suaves, como el agua que fluye o la lluvia, mientras que los ruidos más fuertes como las llamadas de aves y los ruidos de los animales pueden distraer.

Científicos del Instituto Politécnico Rensselaer descubrieron que los sonidos naturales mejoran el estado de ánimo y el enfoque. Su estudio encontró que los empleados eran más productivos y tenían sentimientos más positivos cuando los sonidos de la naturaleza se escuchaban en segundo plano mientras trabajaban.

Esto puede deberse a que estos sonidos permiten enmascarar ruidos más fuertes que distraen, como personas que hablan o escriben en la computadora. Los investigadores descubrieron que los trabajadores no solo se desempeñaban mejor en las tareas, sino que los sonidos calmados de la naturaleza también tienen un efecto restaurador en las habilidades cognitivas. Por ejemplo música con:

- ❖ Olas del océano
- ❖ Lluvia cayendo
- ❖ Agua que fluye
- ❖ Fuente de agua

# EDUFUTURO

681 palabras

## Referencias

<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/Music-and-Mood.aspx>

<https://www.entrepreneur.com/article/326122>

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwia\\_amekoTwAhWQiuAKHSm8Cm4QFjAYegQIJBAD&url=https%3A%2F%2Fwww.raco.cat%2Findex.php%2FTripodos%2Farticle%2Fdownload%2F187678%2F244552&usg=AOvVaw0-joyPVM70XjXjMLX0-4w](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwia_amekoTwAhWQiuAKHSm8Cm4QFjAYegQIJBAD&url=https%3A%2F%2Fwww.raco.cat%2Findex.php%2FTripodos%2Farticle%2Fdownload%2F187678%2F244552&usg=AOvVaw0-joyPVM70XjXjMLX0-4w)

<https://www.universia.net/co/actualidad/orientacion-academica/mejor-musica-estudiar-estimular-tu-cerebro-1157367.html>

