

BENEFICIOS SOCIALES DE LA MÚSICA

“La música está en todas partes, lo único que tienes que hacer es escuchar”.

August Rush



La música está tan presente en nuestras vidas, que ha sido objeto de estudios desde muchas ópticas y de muchas maneras. Por esto, se sabe que la música influye en las personas y sirve como estímulo de muchas emociones y funciones orgánicas.

La música y su influencia sobre las personas son tan variadas como los géneros musicales que se crean, se mezclan o se combinan, reviviendo y transformándose en cada nueva generación.

La música es una forma de comunicación, que trasciende culturas, países, idiomas y tiempos. Lo cierto es que puede:



- ✚ Despertar, provocar y/o fortalecer cualquier tipo de emoción.
- ✚ Permitir la expresión de uno mismo.
- ✚ Incentivar la reflexión y producir estados de relajación.
- ✚ Estimular la imaginación y ayudar a desarrollar la creatividad.
- ✚ Ayudar a desarrollar la memoria, el sentido del orden, la capacidad de atención y el análisis.

Beneficios De La Música

Los efectos beneficiosos más claros están relacionados con su contribución al desarrollo cerebral y a alcanzar una buena salud emocional.

1. Refuerza la atención y la concentración: la música estimula áreas del cerebro que difícilmente se pueden ejercitar de otra manera.
2. Incremento de la memoria y la creatividad: el estudio y escucha de la música potencian la creatividad y la agilidad mental, facilitando la solución de problemas de forma imaginativa.
3. Reduce el estrés: muchos profesionales de la medicina prescriben escuchar música a aquellas personas que sufren de estrés y de ansiedad. Además, la música ayuda a generar endorfinas, la hormona de la felicidad. La música también mejora el desarrollo del área cerebral implicada en la motivación.

- ✚ Mejora el estado de ánimo.
- ✚ Puede ayudar a resolver conflictos emocionales.
- ✚ Favorece el desarrollo personal.
- ✚ La coordinación motriz se ve favorecida.

- ✚ Fomenta el desarrollo cerebral.
- ✚ Favorece la interrelación social.
- ✚ Influye positivamente en el desarrollo afectivo y emocional.
- ✚ Resulta de gran ayuda para comunicar y expresar sentimientos.
- ✚ Aumenta los niveles de autoestima.



La música puede ayudar a gente con problemas cognitivos como daño cerebral, personas con adicciones o con dolores crónicos, ya que permite la relajación, la mejora del estado de ánimo y otros muchos beneficios a nivel neurológico.

La música ofrece muchos beneficios tanto físicos, como cognitivos y motores. Aumenta nuestra capacidad de responder más rápido ante diversos estímulos sensoriales. Nos ayuda con nuestra memoria, pensamientos, emociones, creatividad e imaginación. Y, además de todo ello, nos permite conocer cómo nos sentimos, para poder compartirlo más fácilmente con los demás. Por tanto, se puede

decir que, también repercute positivamente en el desarrollo social y afectivo.



EDUFUTURO

444 palabras

Referencias

- http://www.imerc.org/papers/Welch_Granada_2013.pdf
- <https://www.mondoritmic.com/3-beneficios-que-aporta-la-musica/>
- <https://democraciarealya.es/la-musica-y-su-influencia/>
- <https://www.entremundos.org/revista/salud/la-musica-como-terapia-para-la-sociedad/>
- <https://lamenteesmaravillosa.com/que-nos-aporta-la-musica/>