

¡Música para el corazón! Conoce por qué mueven nuestras emociones



“La música nos ayuda a expresar emociones y poder modificar nuestro estado de ánimo, desde la tristeza o la alegría, hasta llegar a un punto de relajación o activación completa”, afirmó **Paloma Cristal Ariyoshi, psicóloga de Bienestar y Consejería del Tec.**

Al canalizar las **emociones** a través de los **sonidos** se producen ciertos cambios en el **sistema nervioso** que nos pueden llevar a tener sensaciones como euforia, melancolía o incluso calma.

“Cuando escuchas algo que te gusta, se estimulan las mismas partes del cerebro que cuando algo te produce un placer” explicó **Fernanda Luzanilla, especialista en radio y comunicación del campus.**

La experta agrega que la **música** genera los mismos químicos: **dopamina, serotonina, etc.** Te estimula igual que hacer ejercicio o comer chocolate.

En otras palabras, escuchar **la música adecuada puede hacernos más felices gracias a las reacciones que se dan en nuestro sistema nervioso.**

Musicoterapia

“Escuchar o tocar música, además de traer conexiones cerebrales, nos ayuda a expresar de manera sana las emociones y facilita conectarnos con otras personas”, señaló **Paloma**

Ariyoshi.

La **musicoterapia** genera conexiones neuronales a través de ciertas **frecuencias y sonidos binaurales**, esto produce que la música nos induzca a diferentes estados emocionales:

Ondas Delta (de .1 a 3 Hz): Son las ondas de mayor amplitud, se relacionan con la etapa de sueño profundo.

Ondas Theta (de 3 a 8 Hz): Se relaciona con una actividad relajada pero activa, incentivan el uso de la imaginación y los sueños.

Ondas Alfa (de 8 a 13 Hz): Estas ondas estimulan la creatividad, se relacionan con la relajación y propician las condiciones para la meditación.

Ondas Beta (de 13 a 33 Hz): Estas ondas están presentes en el cerebro en momentos de máxima concentración y al realizar tareas simultáneas.

Ondas Gamma (de 25 a 100 Hz): Son las ondas de mayor frecuencia. Están relacionadas con tareas de aprendizaje, los sentidos y el razonamiento.

“La música puede traer muchas cosas positivas, siempre y cuando estés conciente de lo que te afecta y lo que no”, precisó Fernanda Luzanilla.

La **exposición breve a estas ondas** nos puede llevar a un **estado profundo de relajación**, así como de máxima **concentración**.

Otros beneficios de la música

Tocar un instrumento o ponerte tus audífonos, es un break para bajar nuestros **niveles de estrés** y regresar a nuestras labores con la **mente despejada y con mejor flujo de ideas**, recomienda **Ernesto Rivera, profesor de guitarra clásica y popular del Tec**.

El **Tec de Monterrey** promueve el área de **desarrollo cultural** en áreas como **el canto, la música o el baile**.

*“Cuando encuentras lo que te gusta, ya sea la guitarra, el piano, el canto o el baile, te quitas un gran peso de encima porque puedes comenzar a **expresarte a través de lo que más te apasiona**”,* afirmó Rivera.

La **música** también funciona como **apoyo y motivación** en otras actividades que requieren de cierta concentración y ritmo continuo.

*“Ayuda a sincronizar tu corazón para correr, por ejemplo, y eso hace que sea un poco menos fuerte la transición del 0 al momento más fuerte; puedes ir sincronizando con música porque **adaptan tu corazón a ella**”,* concluyó Luzanilla.