

¿Música = buen humor? Expertos explican cómo usarla en la cuarentena

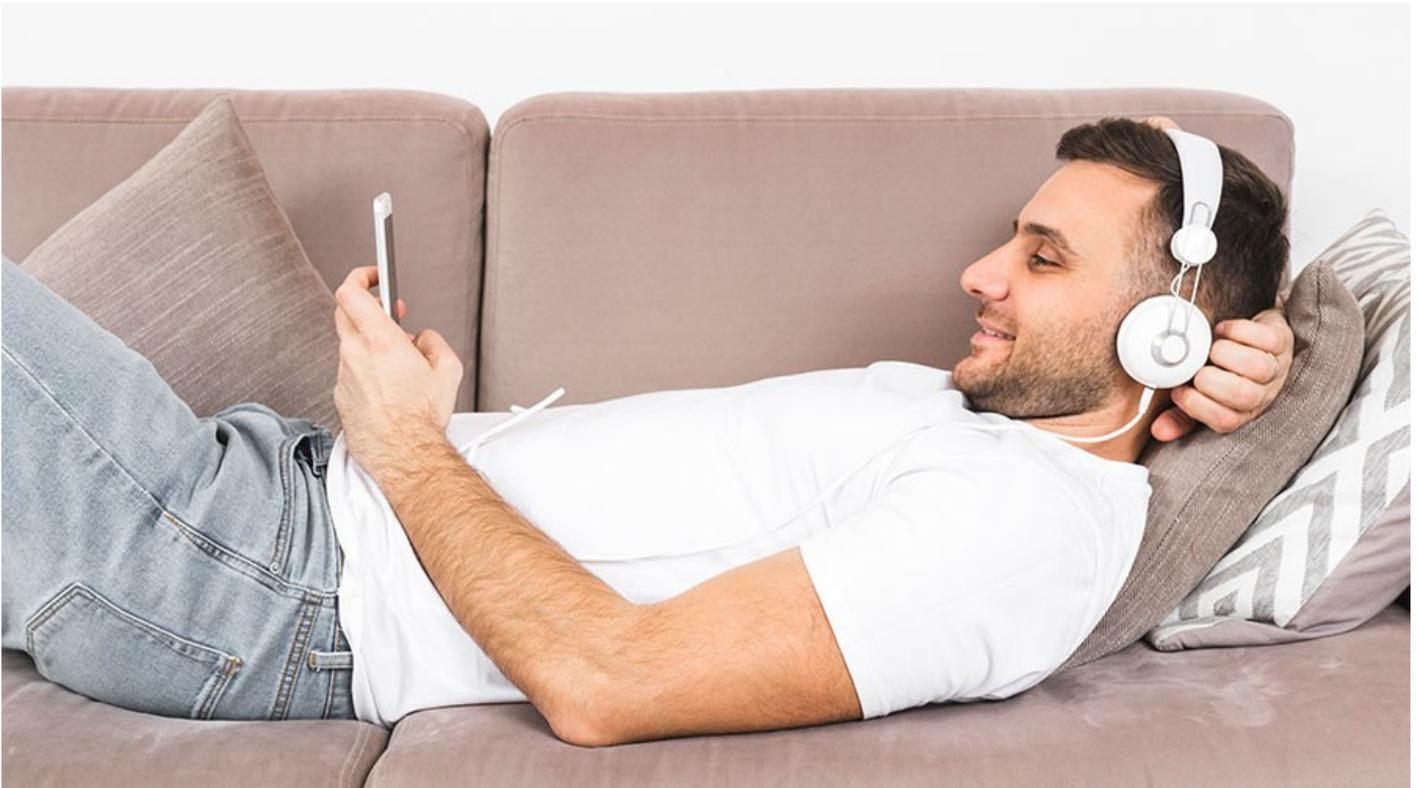


¿La música nos puede hacer sentir mejor?, ¿cantar nos ayuda a liberar nuestras emociones?, ¿la música tiene una clase de “poder”?

Estas y algunas otras dudas son resueltas por la psicóloga **Sandra Meza**, y el músico, maestro y productor musical **Carlos Escalante**, ambos del Tec de Monterrey campus **Ciudad Obregón**.

En estos tiempos de aislamiento debido al [COVID-19](#) y el **estrés mental** que este puede ocasionar, los **expertos Tec** comparten a **CONECTA** cómo **la música** puede ser nuestro **mejor aliado** en estos momentos.

Además, recuerda visitar el programa [Cuida Tu Mente](#) podrás encontrar más consejos de **salud mental**.



width="900" loading="lazy">

LA MÚSICA COMO RELAJACIÓN

*“La **música es mágica**, ya que ayuda mucho a **estabilizar el estado de ánimo** de las personas, ya que uno busca canciones o temas que tengan el mensaje que necesitamos para mejorar nuestro humor”, afirma el maestro Escalante.*

Ejemplifica que **si queremos estar alegres** escuchamos música con **ritmos más rápidos** y **armonías mayores** en tonalidades más alegres y si estamos nostálgicos escuchamos canciones más lentas con melodías más largas y letras con más sentido de reflexión, con algunos tonos menores.

Mientras que la psicóloga Sandra Meza afirma que la **música puede influir positiva**, pero también **negativamente**, dependiendo del tipo.

*“Se han hecho estudios sobre la manera en que los **ritmos musicales estimulan diferentes áreas del cerebro**; se ha demostrado que según el género es el estímulo cerebral y sensorial” comenta Sandra.*

Dice que los **ritmos altos o fuertes** pueden **generar estrés o energía**, como el *heavy metal* u otros ritmos altos, pero que esto no presenta un problema como tal, pero que si es necesaria la activación física para trabajar esa energía.

Asimismo los **ritmos lentos, tranquilos**, como **clásicos, instrumentales**, pueden **generar paz, calma, regulación nerviosa, etc.**

*“Se sugiere música sin letra, sin canto. Por ejemplo, **música celta** que se dice que **posee cualidades curativas**”, señala Meza.*

“Actualmente en Internet podemos encontrar **mucha música que te hace meditar o relajar tu mente**; también la música con mensaje de fe y que alimenta el lado espiritual es recomendable”, agrega el productor.

“El **canto de pájaros**, el correr del **agua o el sonido del viento**, el **movimiento de las hojas de los árboles**, todos esos tipos de sonido **generan paz y calma en nuestro sistema nervioso**”, dice Sandra.

Escalante añade que **la psicología de la música es muy poderosa** y puede hacer que **nuestro estado de ánimo de verdad cambie**, como el **sentirnos mejor en cualquier situación** o incluso en la enfermedad.



width="900" loading="lazy">

EL CANTO COMO DESAHOGO

Normalmente e inconscientemente **cantamos** o bien se nos viene a la mente alguna **canCIÓN** que **refleja nuestro estado de ánimo**, dice el experto.

“Cuando menos pensamos estamos cantando ese tema que **nos ayuda para desahogar o bien expresar nuestro sentimiento**”, señala el músico.

Cantar nos hace tocar fibras en nuestros sentimientos, haciendo que saquemos todo aquello que en su momento nos causa frustración.

“Transformando los **momentos negativos en momentos positivos**, de desahogo personal, consuelo o simplemente el soltar todo lo que sentimos que nos ahoga y nos deprime”, añade Carlos.

Sandra explica que esto se debe a que el **cantar genera energía, similar al hacer ejercicio**, ya que se lleva a cabo **trabajo neuronal**, donde **se conectan neurotransmisores que producen; endorfina, dopamina, serotonina y oxitocina.**

Estas **sustancias químicas** que **generan bienestar y buen humor**, así mismo reduce la producción de **cortisol** que es la sustancia que el cuerpo genera al presentar estrés.

EL 'SECRETO' DE LA MÚSICA

Musicalmente hablando, el maestro Escalante nos comparte los **tres elementos principales del porqué la mayoría de las personas canta cuando están felices: el ritmo, la melodía y la armonía.**

Señala que al estar alegres automáticamente **cantamos canciones que por lo regular tienen ritmos más acelerados** con más **megabits** por segundos (**Mbps**), revoluciones de lo rápido o lento de la canción.

Mientras que las **armonías** suelen ser más **repetitivas** y en **tonos mayores**, es decir, **la línea melódica es muy fácil de cantar o bien muy “pegajosa”** en cuestión de letras o tienden a ser repetitivas en la parte del coro, asegura.

*"Esto nos causa un **efecto de felicidad y expresión corporal** como es bailar o mover el cuerpo al ritmo de la música.*

“Es bueno cantar aún cuando tengamos o no el talento para hacerlo bien o afinadamente” agregó el maestro de música del campus Cd. Obregón.



width="900" loading="lazy">

LA MÚSICA NOS DEFINE

*“Hay estudios que dicen **nuestros gustos musicales** están **relacionados** con **nuestra personalidad**; hay estudios que dicen que las **situaciones influyen** sobre las **preferencias individuales** para ciertos tipos de música”, señala Meza.*

Por ejemplo, en las situaciones tristes o dolorosas se pueden inclinar por la música melancólica, o al revés, en situaciones eufóricas, se buscan ritmos más altos.

*“**Escuchamos música que nos hace sentir o nos proyectan un ambiente donde nos gustaría estar** como puede ser un concierto o simplemente un momento de relajado como simple ambientación”, complementó Escalante.*

La elección de la música, va relacionado desde, nuestro estado ánimo, vivencias, género, edad, humor, cultura, geografía, hasta las estaciones del año influyen, así como los estereotipos y las modas.

CONSEJOS PARA DISFRUTAR LA MÚSICA

Para concluir, Sandra y Carlos nos comparten algunos consejos para disfrutar la música, pero no dejarnos debilitar por ella.

*“**Disfruten al máximo la música** en cualquier género, para recordar y revivir momentos importantes, puede ser una **herramienta de vida para ayudarnos a mantener un estado de ánimo** y un equilibrio emocional”, comentó Carlos.*

*“Sobre todo la **música** sea con **mensaje** o temáticas **positiva**, ya que hoy en día hay géneros que también nos pueden causar depresión y alteración psicológica”, agregó el maestro y productor musical.*

*“**Lo importante de la música que genera emociones negativas es no quedarse en ellas, permitirse sentir las, pero que no permanezcan**”, finalizó la psicóloga, Sandra Meza.*

El Tec de Monterrey cuenta con el programa [Cuida Tu Mente](#), donde podrás encontrar desde consejos en temas de **salud mental**, **actitud positiva**, hasta un **calendario de actividades que incluye yoga, mindfulness, fitness, gastronomía, entre más temas.**

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

Imágenes de Freepik

SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:

ESTE ES EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE EL CORONAVIRUS:

EL ESPECIAL DE CONECTA CON NOTAS SOBRE LA CUARENTENA:

Y EL ESPECIAL DE CONECTA SOBRE LO QUE HACE EL TEC EN ESTA PANDEMIA: