

Beneficios de escuchar música

Para empezar, me gustaría hacerles una pregunta, ¿Quién de ustedes escucha música?. Bueno, me gustaría decirles que la mayoría de ustedes, tal vez inconscientemente, han experimentado los beneficios que nos regala la música. ¿Sabían que en algunos hospitales se aplica terapia musical a ciertos pacientes para reducir la necesidad de medicación y disminuir el dolor?.

Debido a los múltiples beneficios que podemos obtener a través de la música, es importante que reflexionemos acerca de cómo la música puede ayudarnos a mejorar nuestras vidas. La sencilla acción de darnos un tiempo a diario para escuchar música, puede cambiar nuestras vidas por completo. Un claro ejemplo de esto es cuando estamos teniendo un mal día y de pronto escuchamos nuestra canción favorita, esto nos pone de buen humor.

¿Pero cuáles son los beneficios de la música?. Bien, de acuerdo a diversos estudios, la música nos puede ayudar en distintas actividades de la vida cotidiana. Hacer ejercicio con música ayuda a consumir oxígeno de manera más eficiente. Escuchar 30 minutos de música clásica al día nos ayuda a disminuir el ritmo cardiaco, reducir la ansiedad, reducir la presión arterial, reducir la intensidad de los dolores de cabeza, aumentar el coeficiente intelectual, estimular la memoria, mejorar la concentración y mejorar la calidad de sueño.

Si algún día, por alguna razón sientes que las cosas no van bien en cualquier ámbito de tu vida, sería una excelente idea el darte un tiempo para escuchar un poco de música, ya que, además de los beneficios que conlleva el escuchar música, cuando escuchas tu música favorita puedes reducir el estrés, reducir la tensión muscular, mejorar el movimiento y la coordinación de tu cuerpo, retrasar el envejecimiento cerebral y aumentar tu felicidad. ¿Cuántos de nosotros no podríamos hacer ese cambio en nuestras vidas con tan solo escuchar música unos pocos minutos al día?.

Irving Alain Aguilar Pérez

miércoles, 9 de octubre de 2019

Todos nosotros podríamos tener un cambio positivo en nuestras vidas a través de la música. Escuchar música unos 30 minutos al día se puede convertir en un buen hábito en nuestro día a día. ¡Lograrlo es fácil, solo debes comenzar ya!. ¿Qué esperas para escuchar una buena canción?!

Ramírez, A. (2016). Ventajas de escuchar música. miércoles, 9 de octubre de 2019, de ELLE

Sitio web: <https://bit.ly/2MsIC5d>