

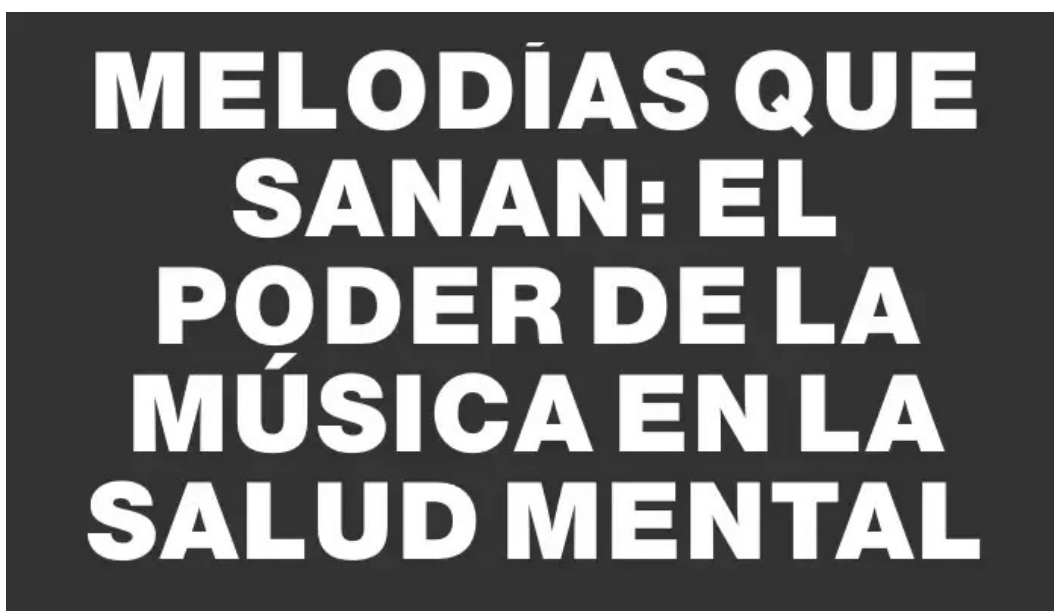
Melodías que Sanan: El Poder de la Música en la Salud Mental

Sociedad



| | |
|------------------------|-----------------|
| Publicada el: 01/10/24 | Visitas: 99 |
| Comentarios: 0 | Ver comentarios |
| Votos: 41 | Puntaje: 3.5 |

https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/melodias-que-sanar-el-poder-de-la-musica-en-la-salud-mental_4020.php



Sociedad

Melodías que Sanan: El Poder de la Música en la Salud Mental

Armonías que Curán: La Influencia de la Música en Nuestro Bienestar Mental

Beneficios de la Música Clásica para la Salud Mental

Colegio Médico del Uruguay: Consejo Regional Norte

La Importancia de la Música Clásica en Nuestra Salud Mental

En tiempos donde las noticias desgarradoras y preocupaciones son constantes, se vuelve fundamental cuidar nuestro bienestar emocional. Es imprescindible adoptar acciones que nos permitan reconocer que la salud mental es un desafío colectivo.

Por lo tanto, cada uno de nosotros debe encontrar estrategias que ofrezcan momentos de confort, placer y felicidad, favoreciendo una actitud positiva ante la vida.

Actividades Recreativas y su Impacto

Para preservar nuestra salud mental, es esencial mantener actividades recreativas que nos alejen de pensamientos negativos y catastróficos, los cuales pueden generar estrés.

En este sentido, se ha comprobado científicamente que escuchar música aporta numerosos beneficios para la salud mental.

En particular, se abordará el impacto de la música clásica en nuestra mente.

Beneficios de la Música Clásica

La música genera sensaciones y puede evocar recuerdos placenteros. Escuchar música en grupo también permite compartir sentimientos con los demás. Se ha demostrado que dedicar unos minutos al día a la música clásica conlleva múltiples beneficios, como la estimulación de áreas cerebrales que optimizan el aprendizaje y mejoran la concentración.

Además, las melodías pueden activar diversas regiones del cerebro relacionadas con la memoria, el estado de ánimo y la concentración, contribuyendo a una mejora en el sueño y la reducción del estrés.

La Ciencia Detrás de la Música

No obstante, es importante mencionar que no todos los géneros musicales tienen los mismos efectos.

Para quienes buscan reducir el estrés, estimular la creatividad o incluso mejorar la calidad del sueño, la música clásica se presenta como un excelente complemento. Existen evidencias que sugieren que escuchar música clásica potencia la actividad de los genes involucrados en la secreción y transporte de dopamina, así como en la función sináptica y el aprendizaje.

Mitos y Realidades

A lo largo de la historia, han sido propuestas diversas teorías sobre la relación entre la música y el sistema nervioso.

Algunas, como el “Efecto Mozart”, han sido desmentidas, pero esto no disminuye la validez de escuchar música clásica como un hábito positivo.

Entre sus múltiples beneficios se destacan: Reducción del estrés y relajación

muscular.

Mejora del estado de ánimo al generar sensaciones placenteras.

Creación de un estado meditativo que facilita el sueño, siendo útil contra el insomnio.

Complemento en tratamientos para enfermedades mentales como Alzheimer y

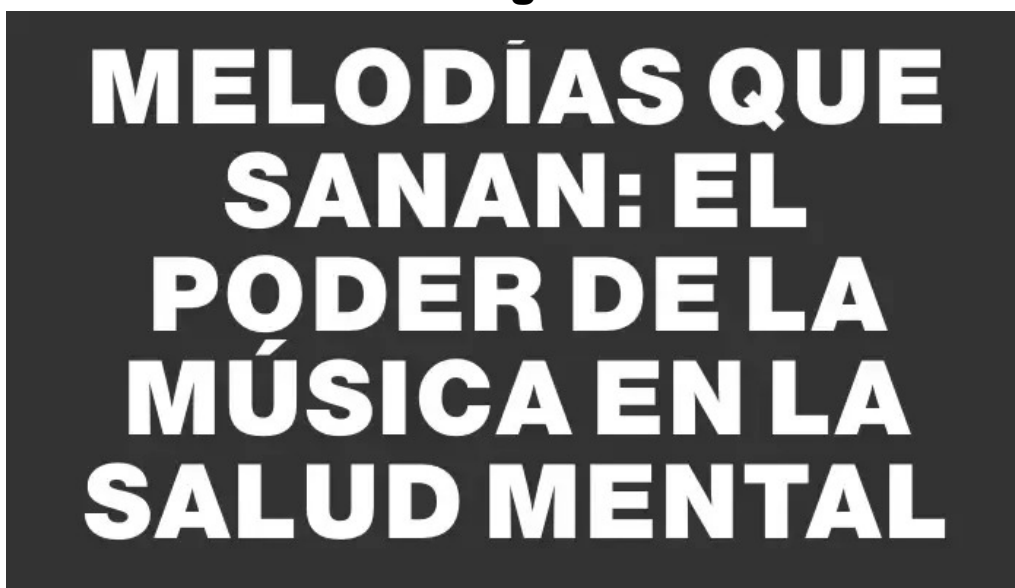
Parkinson, ayudando en la estimulación de la memoria.

Estimulación de la creatividad y favorecimiento del aprendizaje.

Si bien escuchar música clásica no nos volverá más inteligentes, prepara nuestro cerebro para el aprendizaje al aumentar la concentración.

Fuente: Diario Cambio

Imágenes



Melodías que sanan el poder de la musica en la salud mental

Tags

actividades, escuchar, sensaciones, recreativas, diversas, impacto, nuestra, beneficios, generar, bienestar, aprendizaje, nuestro

Noticias relacionadas

4.8 * *Música de la Tierra Conmemora su 14° Aniversario en el Emblemático Teatro Solís*

3.9 * *Salud Mental en el Centro de Atención: El Ministerio de Salud Pública presenta una nueva guía para abordar la ansiedad y la depresión*

4.9 * *Orsi plantea la urgente necesidad de abordar la situación de las personas en situación de calle con problemas de adicciones*

- 4.3 *** *Ley del artista y sus actividades conexas: "Es fundamental generar conciencia sobre la valiosa contribución de estos profesionales"*
- 4.6 *** *Movus eleva su voz ante la Cidh por presunto "incumplimiento" en sus derechos*
- 4.4 *** *Natalia Trenchi subrayó la importancia y el impacto que tienen tanto el mensaje verbal como el no verbal en el rol del educador*
- 4.9 *** *Movilización del sindicato de funcionarios del Poder Judicial prevista para este miércoles en todo Ultimas Noticias*
- 4.9 *** *Las velas de miel: todo lo que necesitas saber sobre sus beneficios y usos*
- 5.0 *** *Ritmos que marcan nuestra conexión con la vida*
- 4.0 *** *Inaugura la Expo Educa Maldonado 2024, un evento único para el aprendizaje y la innovación*

Categorías

| |
|----------------------|
| Interior |
| aldea |
| Breves |
| Clima |
| columnistas |
| Cotizacion monedas |
| Cultura |
| Curiosidades |
| departamentales |
| Deportes |
| derechos humanos |
| Economía |
| Empresariales |
| empresas |
| Fútbol internacional |
| Fútbol uruguayo |
| fúnebres |
| General |
| género y feminismos |
| internacional |
| Internacionales |

| |
|-----------------------|
| latidos |
| Maldonado |
| minuto a minuto |
| Mundo |
| Nacional |
| Estados Unidos |
| noticias de local |
| México |
| obituarios |
| Opinión |
| Policiales |
| Política |
| Principal |
| Resultados de juegos |
| Rurales |
| Salto |
| Salud |
| Show |
| sindicales |
| Sociedad |
| Tecnología & internet |
| tribuna |
| Turf |
| uncategorized |
| uruguay decide 2024 |