



## ¿No quieres envejecer? Aplica la musicoterapia



La música es parte esencial de la vida del ser humano ya que nos cambia el ánimo al instante, ayuda a la relajación, conecta con nuestras emociones, puede ser algo que compartimos con otra persona, mejora nuestras habilidades cognitivas y ayuda a nuestra memoria. Hoy sabemos que también nos mantiene jóvenes.

Por razones evolutivas los seres humanos son sensibles al rango de vibraciones que genera la música. Aunque los efectos de las melodías son diferentes para cada persona de acuerdo a sus experiencias y forma de ser, diversos estudios han demostrado

que el impacto de una canción en la parte cognitiva es positivo.

Estudios de neuroimágenes demostraron que las composiciones establecen conexiones neuronales nuevas ya que modifican a los neurotransmisores, ayudan a activar glándulas que producen hormonas, lo cual repercute en nuestra fisiología, ánimo, espíritu y capacidades cognitivas. La frecuencia y potencia de las canciones llegan a nuestros tejidos, órganos, huesos y células, impactando en los procesos metabólicos del cuerpo humano lo que ayudaría al anti-envejecimiento. ¡Viva la música!. (Fuente: La saga)

**Psico-Dato:** La musicoterapia aporta innumerables beneficios terapéuticos, ocúpala como un terapia complementaria.

## El poder curativo de la música



Las investigaciones médicas están validando el poder curativo de la música, ensalzado por todos, desde los filósofos Aristóteles y Pitágoras hasta el cantante folclórico estadounidense Pete Seeger. Se utiliza en tratamientos específicos para el asma, el autismo, la depresión y otros trastornos cerebrales como la enfermedad de Parkinson, el Alzheimer, la epilepsia y la apoplejía.

La música en vivo se ha abierto paso en algunos lugares sorprendentes, como las salas de espera de oncología para calmar a los pacientes mien-

tras esperan la radiación y la quimioterapia. También da la bienvenida a los recién nacidos en algunas unidades de cuidados intensivos neonatales y reconforta a los moribundos en los hospicios.

Aunque las terapias musicales rara vez son el único tratamiento que se recibe, se utilizan cada vez más como complemento de otras formas de tratamiento médico. Ayudan a las personas a sobrellevar el estrés e impulsan la capacidad de curación de sus propios cuerpos. (Fuente: The New York Times)

**Psico-Dato:** La discriminación también afecta a los TEA; una sociedad civilizada debe ser inclusiva en todo sentido.

## Simple: con la música mejora tu salud y acabas con el estrés



Escuchar música te hace más feliz entre otras cosas porque es saludable. Y si se convierte en tratamiento, ya se habla de musicoterapia. Basado en evidencia científica, es una disciplina que ayuda en una amplia variedad de trastornos que incluyen afecciones cardíacas, depresión, autismo, adicciones y enfermedad de Alzheimer. Y en el corto plazo, puede ayudar con la memoria, disminuir la presión arterial, mejorar el afrontamiento, reducir el estrés, aumentar la autoestima y más.

La musicoterapia puede ser un proceso activo (crear música) o pasivo (escuchar o reaccionar ante las melodías). Los mecanismos de actuación dependen de la

variedad elegida. Por ejemplo, la musicoterapia analítica alienta a expresar pensamientos inconscientes a través de la creación. Mientras, la llamada musicoterapia Benenzon combina algunos conceptos del psicoanálisis con el proceso de hacer música y la musicoterapia cognitivo-conductual utiliza la música para reforzar algunos comportamientos y modificar otros. Puede incluir escuchar música, bailar, cantar o expresarse con un instrumento. Y con el método Bonny aparece la música clásica como una forma de estimular la imaginación. Se explican los sentimientos, sensaciones, recuerdos e imágenes que se experimentan mientras escuchas la música. (Fuente: Mujerhoy.com)

**Psico-Dato:** La música no sólo sana en una psicoterapia formal, también en tu vida diaria.