06/09/2024

ECONOMIST&JURIST

Redacción

El poder de la música en tu estado de ánimo: Cómo crear ‘playlists’ para mejorar tu día

La música tiene un poder increíble para influir en nuestras emociones y mejorar nuestro estado de ánimo. Desde la euforia que sentimos al escuchar una canción animada hasta la tranquilidad que puede aportar una melodía relajante, la música interactúa directamente con nuestro cerebro para provocar reacciones emocionales. Usar esta capacidad para mejorar nuestro día a día es posible creando *playlists* personalizadas que se ajusten a las actividades y estados emocionales que deseamos potenciar.

¿Cómo afecta la música a nuestro estado de ánimo?

La música actúa sobre diferentes áreas del cerebro que procesan tanto las emociones como el movimiento. Por ejemplo, las melodías y armonías pueden generar placer al activar áreas relacionadas con la recompensa y el bienestar, como la corteza prefrontal. El ritmo, por otro lado, se conecta con la corteza motora, lo que explica por qué una canción con un ritmo fuerte y constante nos incita a movernos, como ocurre en el ejercicio físico o en la danza. Ad ...

SUSCRÍBETE para una conversión completa a PDF