



LA CANCIÓN NECESARIA

Habitualmente, empleamos las palabras para describir cómo nos sentimos, pero en ocasiones, estas no son lo suficientemente eficaces para hacer que otras personas sepan exactamente qué estamos pensando; ya que la transformación desde nuestras sensaciones al código lingüístico es diferente en cada persona. Sin embargo, la música facilita a menudo esta descripción sensorial.

Con ella es posible evocar sensaciones y que la persona receptora entienda a qué emoción nos estamos refiriendo.

Cada individuo desarrolla, según sus experiencias personales, diferentes gustos musicales, pero a pesar de la variabilidad, hay respuestas comunes a la música que nos unen. Por ello la música resulta enormemente útil para facilitar la expresión y comprensión emocional, tanto a nivel personal como a nivel social.

Al escuchar música se activan las áreas del cerebro implicadas en la imitación y de la empatía. Son las zonas donde las neuronas espejo reflejan las acciones e intenciones de otras personas como si fueran propias. ➔

MÚSICA, EMPATÍA Y DUELO

De esta forma podemos sentir la alegría, la tristeza o incluso el dolor que transmite una canción. Por eso, la música es capaz de alterar nuestras emociones y crear lazos sociales, La música potencia la empatía y la compasión. Se crea una red invisible, que nace de una canción y que se forma entre todas las personas que, al oírla, son capaces de reconocer y sentir una misma emoción.

Encontrar una conexión con otras personas a través de la música genera una sensación de alivio del sufrimiento y reduce el sentimiento de soledad, dos de las manifestaciones emocionales más frecuentes en el duelo.

Otra de las mayores virtudes que la música supone es su capacidad de evocarnos recuerdos. Permite tender un puente a vivencias pasadas.

Al perder a una persona querida, son muchos los estímulos que nos provocan esta sensación, por lo que es frecuente que ciertas canciones nos conecten con personas o con lugares concretos. La música es un buen vehículo para conectar con esa parte de nosotros/as mismos/as que que nos cuesta expresar de otra forma.

”

La música es el arte más directo, entra por el oído y va al corazón.

“

Cuando una canción nos traslada al recuerdo de alguien a quien hemos perdido, resulta a la vez bonito y doloroso. Resulta nostálgico, porque nos recuerda que ya no tenemos a esa persona que añoramos, no podemos verla, oírla ni tocarla, pero a la vez nos permite sentirla un poco más cerca.



¿Qué hay de bueno en la música?

Son muchos los beneficios que la música tiene en nuestra salud, tanto a nivel físico como a nivel psicológico y emocional.

- Ayuda a reducir la ansiedad y el estrés.
- Contribuye a mejorar la concentración y a estimular la creatividad.
- Ayuda a expresar sentimientos.
- Favorece la conexión entre nuestras emociones, funciones cognitivas y conducta.
- Modifica nuestro estado de ánimo.
- Puede reducir la percepción del dolor.