

# Escuchar música camino al trabajo trae grandes beneficios cerebrales, según Universidad de Lyon

G [gestion.pe/tendencias/escuchar-musica-camino-trae-grandes-beneficios-cerebrales-asegura-ciencia-nnda-nnlt-](https://gestion.pe/tendencias/escuchar-musica-camino-trae-grandes-beneficios-cerebrales-asegura-ciencia-nnda-nnlt-)

9 de junio de  
2019



Redacción Gestión

Actualizado el 09/06/2019 a las 18:56

La música cambia de ánimo. Eso lo sabemos todos. Escuchar tu música favorita te cambia de manera automática el estado de ánimo en el que te encuentras. Ya sea que te alegra o te pone triste, cuando una buena letra se mezcla con un ritmo único, cambias totalmente. Si eres de los que escuchan música todo el día y sientes estos cambios, pero no sabes por qué pasa ello, esta nota será de interés.

También es de conocimiento general que la música puede aumentar tu productividad o hacer que una tarea aburrida sea más fácil de manejar. Ahora, la ciencia ha demostrado exactamente por qué te sientes tan bien y te da otras cosas para sentirte bien cuando se trata de escuchar buena música.

Laura Ferreri, psicóloga cognitiva de la Universidad de Lyon y su equipo de investigadores, por primera vez han demostrado que *"escuchar la música que amas hace que tu cerebro libere más dopamina, un neurotransmisor crucial para los humanos. Funcionamiento emocional y cognitivo"*.

Sabemos que tenemos una ‘fiebre’ de dopamina cuando experimentamos cosas placenteras como el sexo o comiendo nuestras comidas favoritas, ahora debemos agregar escuchar nuestra música favorita a esta lista. Esto es importante porque no solo escuchar buena música es maravilloso, sino que también es maravilloso para tu cerebro.

La participación de la dopamina en muchas vías del cerebro ha sido bien documentada. Kate Brophy, editora ejecutiva del Enfoque sobre el Envejecimiento Saludable de la Escuela de Medicina de Icahn, señala que esta juega un papel importante en una variedad de funciones cerebrales-corporales que son críticas para su éxito, incluyendo motivación, memoria, atención, enfoque, aprendizaje, creatividad y estado de ánimo.

De otro lado, el portal Inc.com comparte otros beneficios que mejoran el éxito al escuchar tu música favorita, según investigaciones científicas:

La investigación de Dawn Kuhn, musicoterapeuta de la Universidad de Willamette, señala que escuchar música disminuye el estrés al reducir la cantidad de hormona del cortisol en el cuerpo. Así que usar esos auriculares en el trabajo podría alejar al médico, así como a tus compañeros de trabajo.

Asimismo, los atletas saben lo que ha demostrado la investigación de fuerza y acondicionamiento: la música mejora el rendimiento de ejecución (es decir, te ayuda a correr más rápido).

Escuchar música antes de dormir también es bueno, sobre todo si quieras que el día siguiente esté lleno de éxitos. Un estudio del científico del comportamiento László Harmat mostró que los estudiantes que escucharon música clásica durante 45 minutos antes de acostarse durmieron significativamente mejor que los que no lo hicieron.

Escuchar tu música favorita camino al trabajo o universidad puede ayudarte. La investigación publicada en el Journal of Ergonomics demostró que escuchar música mientras está sentado en el tráfico puede mejorar su estado de ánimo, lo que tiene beneficios adicionales para el resto del día, como llegar al trabajo relajado y listo para sumergirse en su lista de tareas pendientes.

Estos beneficios no acaban aquí.

Ha sido demostrado que la música mejora las habilidades del lenguaje. Un estudio de la Universidad de York mostró que el 90% de los niños que tomaron lecciones de música obtuvieron calificaciones más altas en habilidades verbales. Hallazgos similares fueron replicados con adultos.

Finalmente, hacer que la música que amas sea parte de tu vida aumenta el coeficiente intelectual y el rendimiento académico, como demostró en su investigación la neuróloga de la Escuela de Medicina de Harvard, Marie Forgeard.