

La música y el cerebro¹⁾

¿Sabes que la música te hace más inteligente, más productivo y más feliz? ¿Y sabes que hacer música es mejor que escuchar música? Te contamos qué efectos tiene la música en nuestro cerebro.



(1) Los científicos han descubierto²⁾ por qué las personas más musicales tienen mejor salud. Han comparado los cerebros de músicos profesionales con los cerebros de personas que no tienen educación musical. Resulta que los músicos profesionales tienen el cerebro mucho más grande. También son más sensibles que otras personas, tienen mejor memoria y piensan con más flexibilidad. Por eso, toman decisiones menos impulsivas y pueden concentrarse muy bien en sus tareas. Su cerebro también produce una hormona que les hace sentirse bien.

(2) Si tú no eres músico, no hay problema. Escuchar música también tiene efectos positivos para todos. Por ejemplo, escuchar música mejora el estado de ánimo y reduce el estrés. Escuchar música triste también es bueno, porque tienes mejor contacto con tus emociones.

(3) Escuchar música tiene un efecto positivo en tu productividad y en tu concentración. Estudios han demostrado que los cirujanos³⁾ que escuchan música mientras operan, tienen menos estrés y trabajan mucho mejor. Además, tocar un instrumento o participar en clases de música es bueno para el desarrollo de tu vocabulario y de tu creatividad. Y también es bueno para el desarrollo de tu inteligencia espacial⁴⁾, que necesitas para las matemáticas, la informática y la arquitectura. ¡Incluso tus notas pueden mejorar!

www.educo.org, 18 februari 2019

noot 1 el cerebro = de hersenen, het brein

noot 2 descubrir = ontdekken

noot 3 el cirujano = de chirurg

noot 4 la inteligencia espacial = het ruimtelijk inzicht