

Música y neurociencia: canciones para reducir el estrés

El estrés es la llamada "enfermedad del siglo XXI" ya que es un estado mental que se manifiesta en diversos trastornos físicos y anímicos. Casi todas las personas tienen la manera de relajarse, y la música es una de las soluciones más prácticas

"Sin música la vida sería un error" — Friedrich Nietzsche

El estrés, la llamada "enfermedad del siglo XXI", es un estado mental que se manifiesta en diversos trastornos físicos y anímicos. Existen distintos tipos de estrés y niveles de afectaciones, algunos tan graves que causan serios problemas de salud como: enfermedades cardiovasculares, alteraciones en el sistema inmunitario; además de afectar la vida cotidiana pues altera los estados de ánimo, el sueño, la concentración y memoria.

Cabe señalar que el estrés en sí no es "malo", es decir, es una reacción natural ante situaciones de peligro o que requieren más atención. Los problemas vienen cuando ese estado alterado se convierte en una constante día a día. Existen varias cosas que podemos hacer para reducir el estrés como meditar, por ejemplo, práctica que ha demostrado ser efectiva para reducir el estrés (entre otros muchos beneficios) en las personas que la realizan con frecuencia. Otra es escuchar música.

Recientemente Mindlab International realizó un estudio para identificar las canciones más relajantes y que reducen el estrés. Lo más sorprendente es que la canción más efectiva para este propósito redujo hasta el 65% del estrés en los participantes del estudio.

"Weightless" de Marconi Union es el nombre de esta pieza señalada como "la canción más relajante que haya existido". No es para menos si fue construida con este propósito con la ayuda de terapeutas de sonido, quienes buscaron las armonías, acordes y ritmos que ayudan a reducir la presión sanguínea y los niveles de la hormona cortisol, relacionada directamente con el estrés.

Pero no es todo, el estudio también ha señalado otras canciones que reducen el estrés. Se debe recordar que los grandes beneficios de reducir el estrés impactarán de forma positiva en nuestros días y directamente en nuestra salud. Sobre todo en estos tiempos en el que el culto a "estar ocupado" es una constante en muchas personas; además de los efectos de la vida moderna hiperconectada y la sobre exposición constante a estímulos.

En la siguiente lista de reproducción se encuentran las canciones señaladas por el estudio como las más eficaces para relajar. Como nota adicional del estudio: se recomienda no escuchar esta lista de corrido mientras se va al volante pues produce un tanto de somnolencia.

El contenido de este comunicado fue publicado originalmente en la página web de Hipertextual

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Innovación Tecnológica](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>