



3 MÉTODOS PARA MANTENER TU CEREBRO JOVEN AL ESCUCHAR MÚSICA

Si quieres poner a tu cuerpo en forma, realiza actividad física; pero si deseas ejercitar tu cerebro, debes escuchar música, así lo aconsejan expertos de la Escuela de Medicina de la Universidad Johns Hopkins (Estados Unidos).

“Existen pocas cosas que estimulan al cerebro como lo hace la música”, afirma un otorrinolaringólogo de Johns Hopkins.

“Si deseas mantener tu cerebro joven durante el proceso de envejecimiento, escuchar o tocar música es una gran herramienta, ya que aporta un entrenamiento cerebral total».

Varias investigaciones han demostrado que escuchar música puede reducir la ansiedad, la presión arterial y el dolor, así como mejorar la calidad del sueño, el estado de ánimo, el estado de alerta mental y la memoria.

Y el poder de la música no se limita a una investigación interesante. Por ello, aquí te dejamos estos métodos para incorporar más música y sus beneficios para el cerebro en tu vida:

1. Escucha música nueva

Escucha lo que escuchan tus hijos o nietos, sugieren los expertos. Conforme pasan los años, es común que las personas sigan escuchando las mismas canciones y el mismo género de música que solían escuchar durante su adolescencia y sus 20s, y generalmente evitan escuchar cualquier cosa que no sea de esa época.

La música nueva desafía al cerebro de una manera que no lo hace la música antigua. Puede que no sea una experiencia agradable al principio, pero esa falta de familiaridad obliga al cerebro a luchar para comprender el nuevo sonido.

2. Piensa en un recuerdo de hace mucho tiempo

Busca música familiar, especialmente si proviene del mismo período de tiempo que estás tratando de recordar. Escuchar, por ejemplo, a los Beatles puede llevarte de regreso al primer momento en que viste a tu cónyuge.

3. Presta atención a tu cuerpo

Presta atención a cómo reaccionas a los diferentes tipos o estilos de música y elige el que más funcione para ti. Lo que ayuda a una persona a concentrarse puede distraer a otra, y lo que ayuda a una persona a relajarse puede hacer que otra se ponga nerviosa.