¿Por qué se ha comprobado que escuchar música nos ayuda a concentrarnos mejor?

Por: Zeltzin Gonzalez Ibarra

Editor: Música

Colaborador semanal: Música y Salud

A medida que crecemos a partir de los 8 años, descubrimos cosas sobre nosotros mismos, incluyendo nuestros gustos y disgustos, y creamos una personalidad que nos define y nos define como somos. Por ejemplo, cuál es nuestro color favorito, el estilo que queremos adoptar o si nos importa nuestra apariencia en público. Nunca es tarde para descubrir qué te gusta o no.

Por ejemplo, comencé a descubrir mi gusto musical favorito alrededor de los 16 años y, aunque para algunos pueda parecer demasiado joven o demasiado mayor, para mí fue el momento perfecto. A partir del octavo grado, recibí cada vez más tareas y mis amigos y familiares me aconsejaron que la música podía ser una opción para concentrarme mejor mientras trabajaba. A medida que acumulaba más trabajo, comencé a usar más la música para concentrarme y a interesarme más por géneros musicales específicos. Durante la secundaria, en nuestras horas de estudio, podíamos escuchar música y trabajar mientras lo hacíamos. También aprendí que la música estimula el cerebro, involucrando la atención y la memoria, algo que he podido notar. La música también puede ayudar a mejorar el estado de ánimo al liberar dopamina. Un mejor estado de ánimo se traduce en una mejor concentración y mayor motivación para trabajar.

Sin embargo, se ha dicho que la música puede distraer debido a la letra, especialmente cuando se supone que debes estar leyendo o escribiendo, pero no estoy de acuerdo. Si ese fuera el caso, no creo que los profesores se molestan en ofrecer como una opción para ayudar con los hábitos de estudio para exámenes, pruebas e incluso exámenes importantes. Se cree que al escuchar música se crea un flujo repetitivo, lo que permite que la música repetitiva fomenta un estado de "fluidez" al crear un ritmo que el cerebro sincroniza durante tareas independientes intensas. Se ha demostrado que la música ayuda a pacientes con demencia y Alzheimer a revivir ciertos recuerdos.

Todo esto me lleva a la pregunta de por qué no se puede escuchar música en clases, presentaciones y reuniones importantes. La gente suele decir que es simplemente una muestra de respeto hacia el presentador, pero ¿no le beneficiaría más si su público realmente prestara atención con la ayuda de la música?