Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Por qué es bueno tocar un instrumento y estudiar música? ¡A tocar se ha dicho!

La música es un arte presente en la humanidad desde tiempos remotos. Hoy en día sigue siendo muy importante.

¿Alguna vez te has preguntado por qué es bueno tocar un instrumento musical? Si es así, sigamos.

Pues porque mejora la memoria y la concentración, y además refuerza la coordinación y el equilibrio. Es sin duda sorprendente. Pero eso no es todo, también es útil en la esfera emocional y social, ya que reduce el estrés y la ansiedad, mejora la autoestima y fomenta la inclusión y la diversidad cultural.

Así que, si estás listo para abrir tu mente a lo bueno de tocar un instrumento, ¡sigue leyendo y prepárate para sentir la música en tu vida!

¿Por qué es bueno para la mente estudiar música?

Primero, estudiar música y tocar un instrumento puede ayudar a mejorar la memoria y la concentración, ya que en ambas se requiere el uso de varias habilidades mentales a la vez.

El estudio de la música puede mejorar la capacidad de resolución de problemas y la creatividad, desarrollando habilidades como el oído musical, para ejecutar y componer música.

Además, tocar un instrumento puede mejorar la coordinación y la destreza motora fina, ya que se requiere mover de forma muy precisa los dedos y las manos para hacer notas de música concretas.

Otro beneficio es que mejora la virtud de la multitarea, pues cada mano debe hacer una función distinta. Por ejemplo, al tocar el piano ambas manos tocan distintas notas al mismo tiempo.

¿Por qué es bueno estudiar música para la esfera emocional?

La música no solo es un arte, sino que es útil para mejorar la salud emocional. Así lo dicen varios estudios.

Reduce el estrés y la ansiedad. Al tocar música, baja el efecto del sistema nervioso simpático, que se asocia con la respuesta de lucha o huida. Además, la música puede aumentar la producción de dopamina y serotonina, sustancias que se asocian con la felicidad y la sensación de bienestar.

También mejora la autoestima y la confianza, en parte gracias al logro de metas musicales, por muy pequeñas que sean. Además, el aprender a tocar un instrumento musical puede ser un desafío a la vez que muy grato. Se suma el hecho de que tocar música en frente de otros puede ayudar a superar la timidez y la ansiedad social.

Estudiar un instrumento musical también fomenta la creatividad y la expresión personal. Cuando aprendemos a tocar también logramos comunicar emociones y sentimientos con la música. Esto nos da la libertad de crear nuestras propias interpretaciones y expresar nuestras ideas de manera única.

¿Por qué es bueno para la esfera social tocar música?

No solo es bueno para uno mismo, sino que también puede serlo para la sociedad.

En primer lugar, porque fomenta el trabajo en equipo y la colaboración. Tocar en una banda o grupo musical requiere que cada miembro aporte su parte para crear una armonía y un sonido en grupo.

Además, la música es un lenguaje universal que puede unir a la gente de distintas culturas y trasfondos. El tocar en un grupo con distintas culturas nos hace ver y respetar la variedad cultural, lo que puede ayudar a promover la inclusión y la armonía en la sociedad.

Por último, también puede tener un impacto positivo en la comunidad. Los músicos pueden ofrecer su arte para tocar en eventos benéficos, hospitales, hogares de ancianos y otros sitios para llevar alegría y entretener a los demás, creando así lazos sociales y culturales.

¿Por qué es bueno para el cuerpo tocar música?

Tocar puede mejorar la coordinación motora fina, el equilibrio y la destreza manual, lo que puede tener un efecto positivo en hacer otras actividades diarias que requieren estas cualidades.

De hecho, hay estudios que demuestran que los músicos tienen una mejor coordinación y equilibrio que las personas que no lo son. Para tocar música hay que tener una gran coordinación entre las manos, los dedos y los ojos, lo que con el tiempo puede mejorar la coordinación general del cuerpo.

Se ha visto que puede ayudar a la postura corporal, ya que se requiere de una buena posición para tocar instrumentos. Esto parece prevenir dolores de espalda y daños por la postura en el futuro.

Puede reforzar la respiración y la capacidad pulmonar. Tocar instrumentos de viento o aprender a cantar requiere una buena técnica al respirar, lo que puede beneficiar la salud respiratoria.

¿Cómo puedo empezar a estudiar música?

Si quieres empezar a estudiar música, te dejamos algunos consejos para comenzar de la mejor manera posible.

1. **Elegir un instrumento que se adapte a lo que necesitas y a tus gustos.**

    Si no te decides, un consejo, que te informes sobre cómo funciona cada uno y busques opciones, y si puedes, prueba antes de tomar una decisión.

1. **Buscar un profesor o escuela de música de confianza.**

    Contar con la guía de un profesor o una escuela de música es crucial para aprender a tocar. Además, asistir a clases en una escuela de música puede ser una gran experiencia, podrás conocer a otros estudiantes y compartir conocimientos y experiencias.

En resumen, estudiar música y tocar un instrumento puede tener un gran impacto en nuestras vidas. Hemos visto cómo puede mejorar nuestra memoria, concentración o coordinación. Y puede ser una gran herramienta para expresar nuestras emociones y liberar el estrés. Así que, ¡a tocar se ha dicho!

Fecha de publicación: 28-07-2023

Autor/es:

- Verónica Ramírez Alonso. M,A, Educación musical. Violinista,. Tedma Academy. Escuela musical online internacional.