

## Música y recuerdos

Una conexión definitiva que permanece a lo largo de la vida. Vitaminas naturales de administración diaria

Vicenta Gisbert Caudeli  
Santa Cruz de Tenerife

¿Les ha sucedido alguna vez que se descubren canturreando una canción de dibujos animados? ¿Alguna vez han tenido "metida en la cabeza" una canción que le cantaban cuando era muy bebé? Pues a mí también y además, lo he comentado con compañeros de profesión y he tenido curiosidad por este tema, así que últimamente he leído mucho sobre el ello.

La música, además de ser un extraordinario estímulo para mejorar la atención, memoria, capacidad analítica y sintética o el razonamiento, es un magnífico fijador. Nos referimos concretamente a la forma en la que la música queda grabada en nuestra memoria a largo plazo y aunque pase mucho tiempo, sigue ahí registrada y cuando rebuscamos podemos seguir encontrando esas melodías que aprendimos en la infancia.

Sin darnos cuenta, convivimos con la música constantemente y su escucha estimula la producción de dopamina y, como dice el científico Robert Zatorre...

**NUESTRO CEREBRO TIENE UNA BASE DE DATOS DONDE SE ALMACENAN TODAS LAS MELODÍAS ESCUCHADAS**

Y de una forma automática e involuntaria, tendemos a iniciar una especie de juego al que se le denomina "anticipación". Nuestro cerebro analiza lo que escuchamos y lo organiza creando patrones, así que de una forma natural intuimos cómo sigue una melodía o cómo concluye una canción.

Actualmente hay numerosas líneas de investigación que se sirven de la música para recuperar o mejorar el funcionamiento cognitivo, físico, emocional o social.

La utilización de la música como herramienta terapéutica activa procesos fisiológicos capaces de mejorar funciones deterioradas en caso de trastornos cerebrales y lesiones, recuperando habilidades lingüísticas y motrices. Naturalmente, estas terapias han de realizarse poniéndose en manos de un especialista cualificado. Pero afortunadamente hay recursos con los que los docentes con

formación en este ámbito pueden mejorar actitudes en su alumnado, contribuyendo al incremento comunicativo y relacional, favoreciendo así una considerable mejoría del ambiente en el aula.

La música no se aprende únicamente para ser músico profesional. Aprender música nos ayuda a conocernos, a controlar nuestros impulsos, mejora nuestro conocimiento de las emociones, contribuye a la relaja-

ción o activación, entre otros numerosos beneficios. Cuando la música está presente en el día a día de las personas, se sientan unos sólidos pilares a los que podemos acudir cuando algo nos falla. En numerosas ocasiones buscamos refugio en la música cuando sentimos que algo nos desestabiliza, esto sin duda es positivo porque al contrario que la medicina convencional, la música no tiene efectos secundarios.

Cuando se aprende música desde edades tempranas, estamos contribuyendo a prolongar la salud cerebral, lo que podría traducirse como mantener activo nuestro cerebro. Platón decía: "La música es para el alma lo que la gimnasia es para el cuerpo", si Platón hubiese podido conocer las investigaciones actuales, sin duda cambiaría la frase: "La música es para el cerebro lo que la gimnasia es para el cuerpo".



Musinnova  
www.musinnova.es  
musinnova

## Agenda Semanal

20 febrero 2020, 17:30h

**Taller de dibujo: Personajes de dibujos animados**

Talleres divertidos y educativos para compartir en familia con 'TFanimation'.

**Edad:** A partir de 9 años

**Precio:** Gratuito

**Reservas:** 922849060

**Dónde:** Sala Infantil y Juvenil, Biblioteca Municipal, TEA, Santa Cruz



20 febrero 2020, 17:30h

**El Pueblo del Eterno Arcoiris**

Espectáculo infantil con Los títeres de los Machanguitos llegan al centro cultural de Barranco Hondo. ¡Te esperamos!

**Precio:** Entrada libre para toda la familia.

**Dónde:** Centro Cultural Barranco Hondo, Candelaria



22 febrero 2020, 18:00h

**Fiesta de Carnaval**

una tarde muy especial en la que tendremos talleres, fiesta de disfraces... No olvides apuntarte, las plazas son limitadas.

**Reservas:** 922311845 o acércate por la tienda para apuntarte.

**Precio:** Gratuito

**Dónde:** Toys"R"Us, Alcampo, La Laguna



23 febrero 2020, 11:00h

**Carnaval Infantil, La Villa de La Orotava**

Carnaval Infantil a partir de las 11:00h hasta las 14:00h, domingo 23 febrero. Concurso de disfraces, actuaciones, disco infantil, talleres, show infantil, juegos, castillo hinchables, talleres gastronómicos, magia, pintacaras, taller educativo, "Carnavales del mundo y la importancia de los grupos del Carnaval de La Orotava".

**Precio:** Gratuito

**Dónde:** Plaza de la Constitución y Puente - Escultor Estévez, La Orotava

29 febrero 2020, 17:00h

**Actívate Talent Show**

¿Quieres compartir con el mundo el gran talento que tiene tu peque? ¡Tráelo a nuestro concurso de talento el 29 de febrero y disfruta de un evento gratuito que recordarás para siempre! Habrá premios increíbles para los ganadores.

**Inscripciones y Reservas:** 822070037

**Dónde:** Actívate Sports Club, La Caleta, Adeje

