

## Cómo vas a poner más rock and roll (o tu estilo) en tu vida



*“Sin música la vida sería un error”.*

F. Nietzsche

### Pilar nº 3: El Entorno.

Esquema 2

Parece como si las personas pudiéramos programadas para que la música influya en nuestras emociones, Los estudios neurológicos sobre los efectos de la música en el cerebro parecen indicar que estamos programados para interpretar y reaccionar emocionalmente a una pieza musical. Un estudio encontró que bebés de tan solo cinco meses de edad reaccionaban a las canciones felices, mientras que a los nueve meses ya reconocieran y se veían afectados por las canciones tristes.

La música tiene la capacidad de inducir en nosotros nueve categorías de emociones, que incluyen la maravilla, la nostalgia, la ternura, la activación y la trascendencia, además de las llamadas 4 emociones básicas tristeza, rabia, alegría o temor.

La música puede contribuir a mejorar la salud. La música ayuda a reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la ansiedad en pacientes con enfermedades cardíacas, la música reduce los niveles de dolor y mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.

La música mejora nuestro estado de ánimo y nos hace más felices. La música activa el sistema de recompensa en el cerebro, escuchar música nos hace disfrutar y hace que nuestro cerebro segregue dopamina. La música reduce nuestros niveles de estrés, ansiedad y depresión. La música ayuda a las personas a sentirse competentes e independientes y a disminuir sus sentimientos de aislamiento y soledad. Existen evidencias que las personas que escuchan más música son, de media, más felices.

La música mejora nuestra capacidad cognitiva y nuestra productividad. Los niños que tomaron clases de música extracurriculares, desarrollaron mayor inteligencia verbal y habilidades visuales, en comparación con aquellos sin capacitación musical. Escuchar música barroca lenta mejora nuestra capacidad de estudio y nuestra creatividad. La música animada hace que trabajemos a mayor ritmo.

### Objetivo

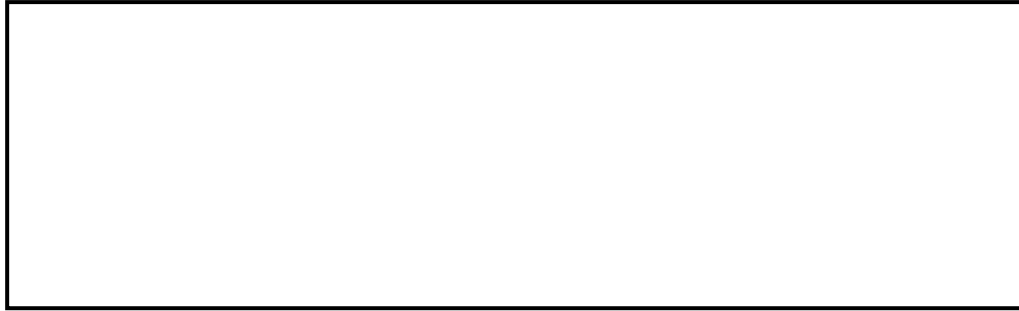
*Reconocer la importancia de escuchar música, descubrir qué estilos musicales te ayudan más según cada momento y sobre todo, despertar el compromiso de poner más rock and roll (o cualquier otro estilo de música) en tu vida.*

### Ejercicios, reflexiones y compromisos de acción

#### 1. ¿Cómo te hace sentir cada estilo musical?

Dedica unos minutos a escuchar cada uno de las canciones que te sugiero, y luego anota reflexiones del tipo, ¿cómo te hace sentir?, ¿cuánto te gusta (de 0 a 10), ¿cuánto te gustaría escuchar este tipo de música cada día?, ¿en qué momentos te gustaría escucharla ese estilo musical?, ¿es un estilo que ni te gusta ni te aporta nada?

**Rock** - <https://www.youtube.com/watch?v=59K2kF6o9Tk>



**Pilar nº 3:  
El Entorno.**

**Soul foul** - <https://www.youtube.com/watch?v=y58JLwFeGVM&t=4353s>



**Electrónica** - <https://www.youtube.com/watch?v=6s1Bsljrqs>



**Minimal** - <https://www.youtube.com/watch?v=0Bvm9yG4cvs>



**Pop español** - <https://www.youtube.com/watch?v=3LA8hq9pITY>



**Pilar nº 3:  
El Entorno.**

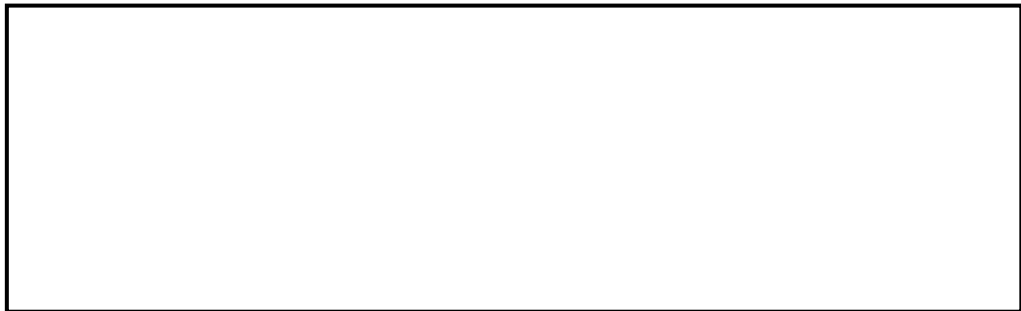
**Flamenco** - <https://www.youtube.com/watch?v=YAHbMulUiBQ>



**Reageton** - <https://www.youtube.com/watch?v=saKxuLyDPgc>



**Salsa** - <https://www.youtube.com/watch?v=hM8EHtN9RMw>

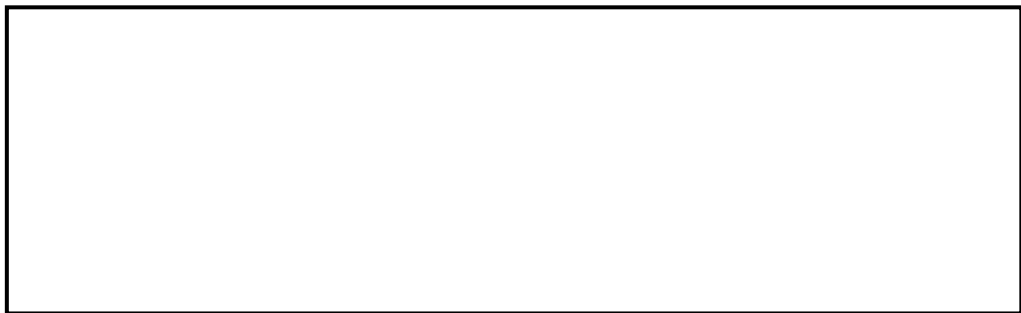


**Indie** - <https://www.youtube.com/watch?v=GCdwKhTtNNw>



**Pilar nº 3:  
El Entorno.**

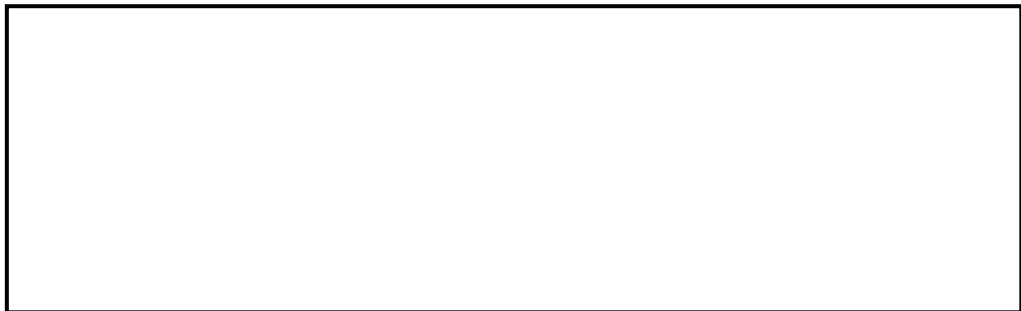
**Heavy Metal** - <https://www.youtube.com/watch?v=qw2LU1yS7aw>



**Bandas sonoras** - [https://www.youtube.com/watch?v=SwBmt5\\_oOD4](https://www.youtube.com/watch?v=SwBmt5_oOD4)



**Clásica** - <https://www.youtube.com/watch?v=lwSWDwfsnMg>

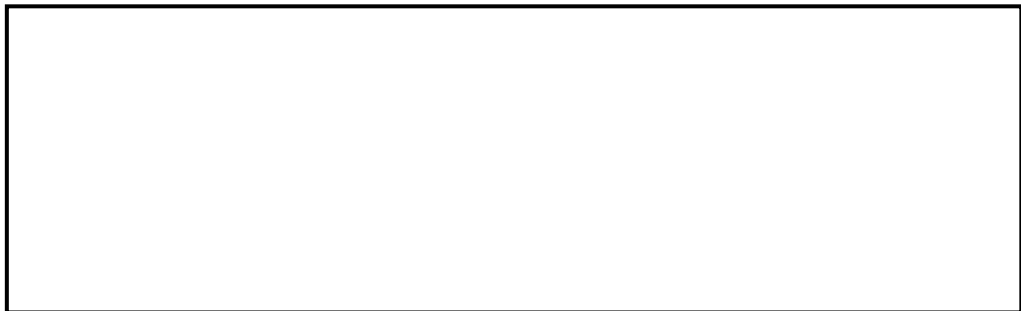


Jazz - <https://www.youtube.com/watch?v=rFlweRXY2Yw>



**Pilar nº 3:  
El Entorno.**

Bossa nova - <https://www.youtube.com/watch?v=-t0FQFwxYc>



**2. ¿Cómo vas a poner más rock and roll (o tu estilo favorito) en tu vida?**

¿Cómo vas a organizarte para poner más música en tu vida? ¿Qué vas a escuchar cuando vayas caminando? ¿Vas a caminar y meditar a la vez con música? ¿Qué música vas a escuchar en casa, en el trabajo, en el coche?

¿Qué "listas" va a seguir? ¿Qué "listas" vas a crear? ¿A qué plataformas vas a suscribirte?

¿Qué gadgets tienes que comprar? ¿Auriculares, altavoces, ...?

