



Aprendizaje



**Dina Figueroa
Guzmán**

Psicoterapeuta
Conductual

La música se considera un elemento esencial para el desarrollo y evolución de las capacidades intelectuales y emocionales de las personas.

La música es uno de los medios de comunicación más utilizados y en ello reside su gran valor terapéutico. Todo aquello que aprende un bebé, lo aprende a través del contexto natural y social que le rodea desde su nacimiento.

La audición de estímulos musicales, placenteros o no, sobre todo en las primeras etapas de vida, produce cambios en algunos de los sistemas de neurotransmisión cerebral. Estas son algunas de las repercusiones que tienen los sonidos en nuestro cerebro:

Los **sonidos desagradables**, por ejemplo, producen un incremento en los niveles cerebrales de serotonina, una neurohormona que se relaciona con los fenómenos de agresividad y depresión. Algunas investigaciones concluyen que el uso de la **musicoterapia durante el embarazo**, tanto para la madre como para el bebé, genera grandes beneficios. La estimulación prenatal auditiva consigue una mayor relajación de la mujer durante el trabajo del parto, reduciendo su nivel de ansiedad y dándole mayor autocontrol sobre el dolor y conciencia sobre las sensaciones físicas. Cuando un bebé, aún en el vientre de su madre, escucha clásicos como Mozart, Bach y Vivaldi, **su ritmo cardiaco se relaja**, brindando, tanto a la madre como al hijo, tranquilidad y autocontrol. Los primeros tres años de la vida de un niño son un período muy especial para el **desarrollo del apego infantil**. En esta etapa, los padres y los bebés pueden usar la música para construir poderosas conexiones entre sí. El gozo mutuo experimentado por ambos mientras comparten momentos musicales fortalece sus vínculos. Además, cuando los padres hablan a sus pequeños, ajustan sus voces para hacerlas más líricas, más rítmicas... en resumen, más musicales. Cuando el bebé responde se produce una especie de dúo, reforzando el amor y la confianza que los padres comparten y transmiten, lo que repercute en su futura inteligencia emocional y social.

EXPERTO:

Dina Figueroa Guzmán

Psicoterapeuta Conductual

Profesional en Psicología, con grado de Maestra en Modificación y Terapia del Comportamiento.