

# Música y creatividad

¿Recuerdas la música que escuchabas cuando eras pequeño? Seguro te sentías feliz al bailar y cantar esas canciones cuyos ritmos pegajosos te hacían sonreír. Y es que está demostrado que la música aumenta la producción de dopamina en el cerebelo. Por eso al escuchar tus canciones favoritas, tu humor cambia de forma positiva. Además la música favorece la concentración y la capacidad de crear. Es muy probable que varios de tus amigos estudian mientras tienen colocados sus audífonos y sintonizan su canción favorita; de hecho, se ha encontrado que a un volumen moderado la música hace que nuestras tareas diarias sean más llevaderas.

Un estudio de la Universidad Radboud de Holanda (en [www.20minutos.es/noticia/3128459/0/escuchar-musica-alegre-aumenta-creatividad/](http://www.20minutos.es/noticia/3128459/0/escuchar-musica-alegre-aumenta-creatividad/)) concluyó que la música alegre alimenta la creatividad y puede ayudar a generar soluciones a problemas de diversa índole.

Afortunadamente en la actualidad las nuevas tecnologías permiten llevar nuestra música favorita adonde queramos en forma discreta, así que nadie notará si mientras te diriges a la escuela o al trabajo escuchas “El baile del sapito” o un bolero que te sigue causando la misma sensación de cuando eras niño. Escuchar canciones alegres fomentará tu bienestar y creatividad. ¡Haz la prueba!

**Alma Rodríguez Soto**

Estudiante de la maestría en comunicación  
Facultad de Estudios Superiores-Acatlán, UNAM

este espacio  
**ES TUYO**

Aquí puedes publicar tus comentarios,  
reflexiones y experiencias en torno a la ciencia.

Envíanos un texto breve y tus datos a [comoves@dgdc.unam.mx](mailto:comoves@dgdc.unam.mx)