



Sabies que la música t'ajuda a ser més feliç?

[inicentrareport]Si t'agrada escoltar música a totes hores, segurament ja saps els beneficis terapèutics que té. I és que, **tot i que moltes persones no en siguin conscients, la música regula els nostres estats d'ànim** i, per això, ens tornem addictes a ella.

"*Un sonido brillante*", l'enquesta realitzada per Sonos i els seus socis entre 12.000 oients de 12 països diferents, mostra fins a quin punt els oients són capaços de percebre aquesta connexió tan profunda i multifacètica que hi ha entre la música i l'estat d'ànim. Els resultats van ser que **un 72% dels participants van dir que la música els ajuda a reduir l'estrès i un 42% va indicar que els podcasts tenien un efecte relaxant**. A més, un 36% va assenyalar que la música els havia fet riure inesperadament alguna vegada i un 40% va dir que els havia fet plorar.

Com expliquen els experts, **la música influeix en diverses funcions psicològiques, podent activar exactament les mateixes àrees del cervell que el menjar, el sexe, les drogues i altres activitats**. Per tant, la música "no només ens ajuda a sentir-nos menys estressats i a ser més productius, sinó que el so de la música, els podcasts i un altre contingut cultural ens pot motivar a fer més exercici, millorar la nostra vida sexual, generar noves idees i fins i tot a estrènyer els llaços amb la nostra família i amics".

Però sembla que no només és important el què escoltes, sinó que **la qualitat del so també té un paper important, ja que "els senyals petits i subtils solen ser els que desencadenen les emocions, com la respiració del cantant o el soroll de les cordes de la guitarra**. Si el so no és nítid o està atenuat, no té el mateix efecte". De fet, "una gran majoria (el 82%) dels oients van indicar que un gran sistema de so pot fer que una festa sigui més divertida".

En resum, hi ha proves que desmotren que **la música és una part fonamental de l'experiència humana i té una funció important i especial a les nostres vides**. Però, tot i que les emocions que provoca la música són universals, cada persona desenvolupa les seves pròpies preferències musicals i cal descobrir quin tipus de música/podcast et fa feliç.

[facentrereport]