

La música, la Psicología y mi vida

Dayana Andrea Villarreal

Estudiante

Programa de Psicología

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Universidad Mariana

“La música nos toca emocionalmente, donde las palabras no pueden”

Johnny Deep

Mis dos pasiones van de la mano la psicología y la música, ellas manejan muchas cosas juntas como por ejemplo las emociones y los sentimientos. La música te lleva a otro nivel te permite experimentar nuevas cosas, tiene la capacidad de cambiar nuestro estado de ánimo, con la música lloramos, reímos y recordamos.

Esta es fundamental para mi carrera ya que la música ejerce una fuerte influencia en las personas, tanto así que es capaz de cambiar el estado de ánimo, dependiendo del género que se escuche. Que existe una terapia alternativa que es la musicoterapia la cual permite eliminar energías negativas y curar enfermedades como el estrés, y tienen base de psicológicas para las intervenciones, la relación entre ellas es muy interesante, ahí unas ondas llamadas alpha que generan estimulación cerebral para el súper aprendizaje. La intensión, la relajación, incluso según algunas teorías de los exponentes de la musicoterapia se pueden generar catarsis sin general aspectos aversivos que con la música debo expresar.

La música me hace sentir tranquila, ella es mi compañía en todos momentos cuando nadie más esta. Ella es la que me escucha y sabe lo que siento.

Saber que la música es mi mejor psicólogo, estoy enamorada de la música la quiero tener conmigo siempre no quiero despegarme de ella, me enamore por ser mi mejor amiga, me enamore

porque es la que me escucha y consuela en momentos tristes y difíciles, ella me hace ver la vida desde otra perspectiva. Siempre me llega al alma todo lo que transmite mediante las personas que la expresan, muchas con pensamientos o sentimientos diferentes pero en fin música para todos los oídos, diversas melodías unas locas y otras frías.

Toma la música como gustes para alegrarte o para entristecerte ella tiene todos los caminos tú debes saber elegirlos porque solo tú sabes lo que quieres y como te quieres sentir.

A veces es necesario sentir la música hasta el punto de desconectarte del mundo y otras veces para aterrizar.

¿Porque canto porque? en el siento que expreso todo lo que soy, cantar me libera es una forma de escapar. Cantar música con sentido que expresen algo que tengan mensajes o te lleven a pensar.

Cantar no es solo abrir la boca, es el arte de comunicar. Es muy importante que al cantar atrapes al público que sienta que es lo que expresas.

Has la música parte de tu vida.

Experiencias

Durante el trascurso de toda mi vida he interpretado la música en varios lugares y eventos

Fui parte del grupo Amadeus durante mi primaria fue mi primera experiencia cantando fue hermoso se miraba todo tan perfecto tantos

sonidos, tantos instrumentos tantas voces que hicieron que la música cada vez me gustara mas

Cantaba para presentaciones en mi colegio

Estuve en un concurso llamado alas para la juventud en el ingresaron 116 personas, la miraba muy difícil éramos muchos pero se trataba de ir a gozar lo que estaba haciendo y así entre ronda y ronda llegue a quedar entre los 10 mejores. Fue muy gratificante, fue la mejor experiencia

Ahora en la universidad recibí un incentivo en la música

Es hermoso poder destacarse en lo que te gusta que te tengan en cuenta. Quiero seguir mis estudios en la música quiero ser grande en ella, quiero llegar a mucho y sé que lo voy a lograr con esfuerzo y dedicación y con el apoyo que me brindan mis padres para hacer mi sueño de convertirme en cantante en realidad. Pero sobre todo el amor y pasión que siento por esta