

# La CECSi Cápsula



## La Música y los Recuerdos.

Desde el pasado mes de octubre y hasta un poco antes, vemos y escuchamos comerciales con música navideña en la televisión y en la radio. Nos hace pensar que por ahí vienen las Navidades, algo que veíamos tan lejano a principios de año.

Y es que la música, es un vínculo entre nuestros sentimientos y pensamientos:

- ✓ Nos inspira, anima y remonta a tantos hermosos recuerdos y vivencias.
- ✓ Representa diferentes gustos y momentos de nuestras vidas.
- ✓ Influye en nuestro estado de ánimo de muchas maneras, provocando alegría o tristeza.
- ✓ Te transporta a lugares nunca vistos.
- ✓ Nos acompaña a lo largo de nuestras vidas.

¿Cuántos de nosotros escuchamos una canción y recordamos a ese familiar o amigo que ya no está con nosotros? Recientemente conversaba con alguien y me describía que al escuchar una canción en particular le recordaba a su mamá fallecida hace 20 años cuando ésta hacía limpieza los sábados y bailaba con la escoba. O cuando evocas, esa canción que nos cantaban o le cantabas a tus hijos o sobrinos. Es como revivir esas experiencias.

La música también tiene otras propiedades beneficiosas, nos ayuda a relajarnos y a concentrarnos mejor. Piensa por unos segundos con que canción te identificas. ¿A cuántos de nosotros nos ha pasado que estamos de camino al trabajo, en el tráfico o esperando a alguien en el carro y de momento escuchamos esa canción que te motiva a cantar a toda voz? Al finalizar te sientes que has tenido ese momento de catarsis y de descanso. Igualmente identifica ¿Qué tipo de música te permite concentrarte mejor para estudiar?

Te invito a escuchar y a cantar esa canción favorita. Bríndate la oportunidad de sentir esa alegría y gozo. Comienza a crear ese catálogo personal de canciones y aprovéchate de todo lo bueno que la música puede atraer a tu vida.

