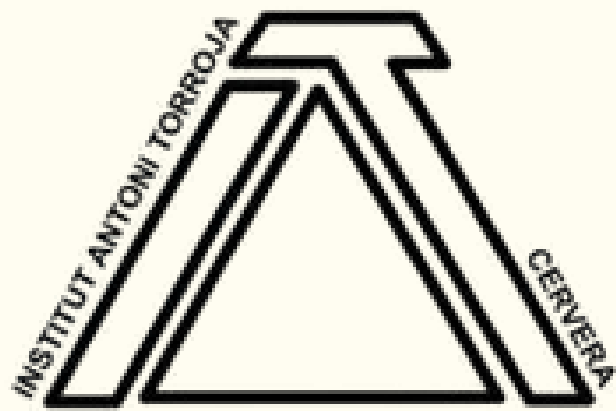


LA MÚSICA I LA SALUT MENTAL

*Com ens afecta el que
escoltem*



Héctor Beberide Farrús
Àrea de Música
Institut Antoni Torroja
Cervera

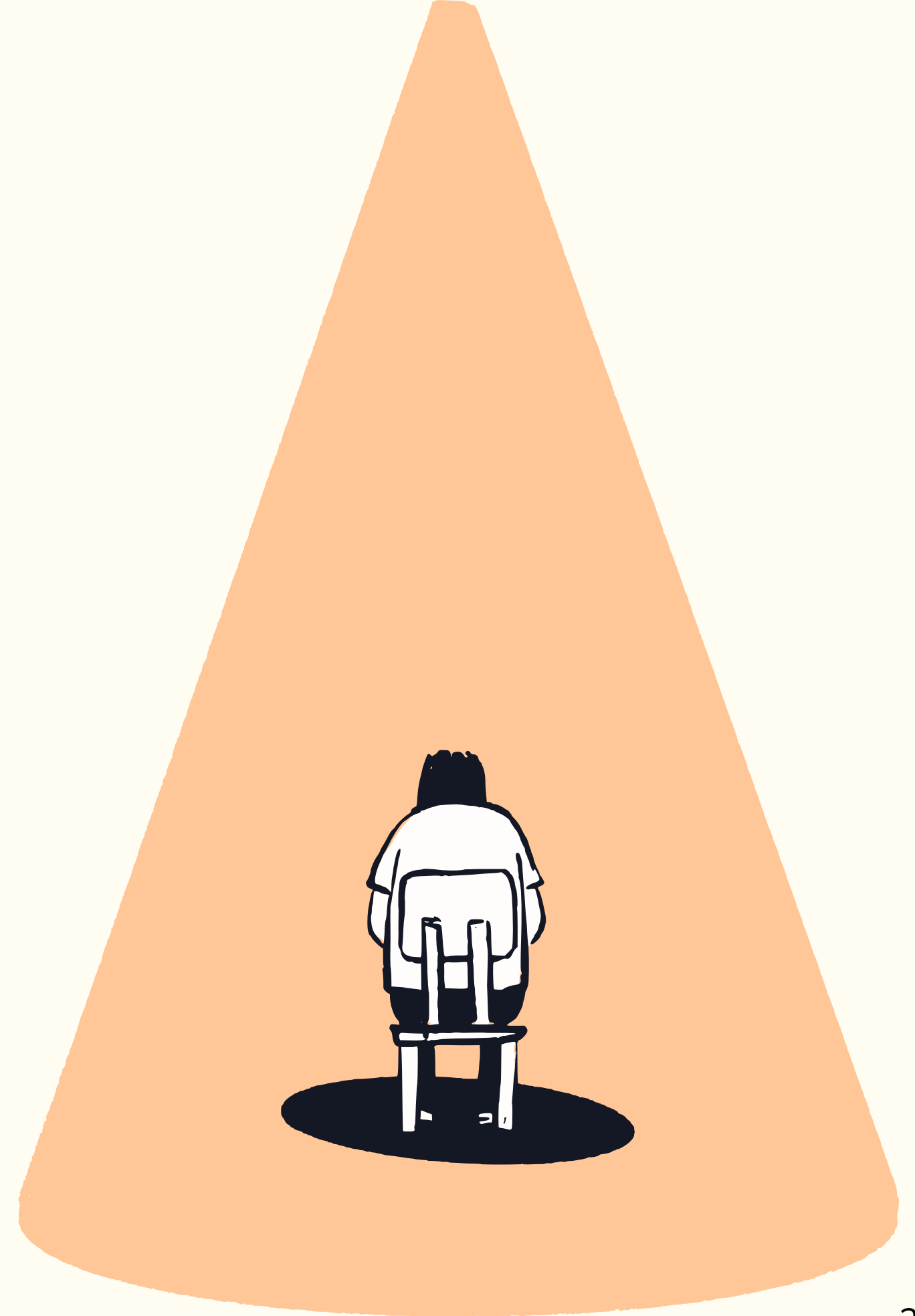


Què és **SALUT MENTAL?**

Un estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves pròpies capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida, pot treballar de manera productiva i fructífera, i és capaç de contribuir a la seva comunitat.

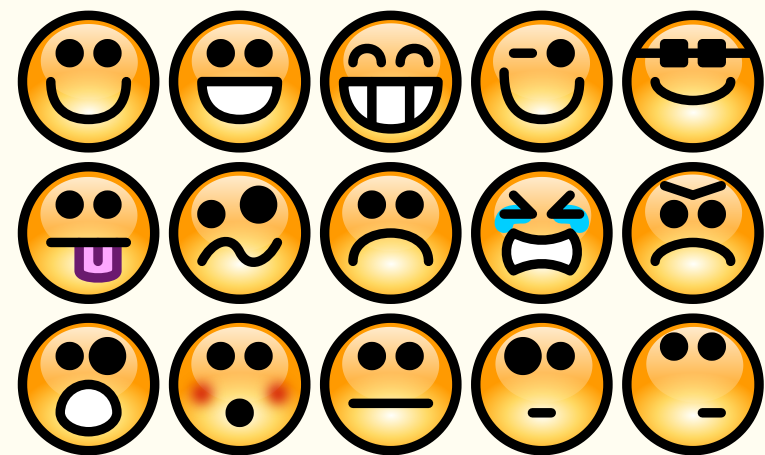
Organització Mundial de la Salut. (2001).

Salut mental: nous coneixements, noves esperances. OMS.



NO ÉS NOMÉS L'ABSÈNCIA DE TRASTORNS MENTALS

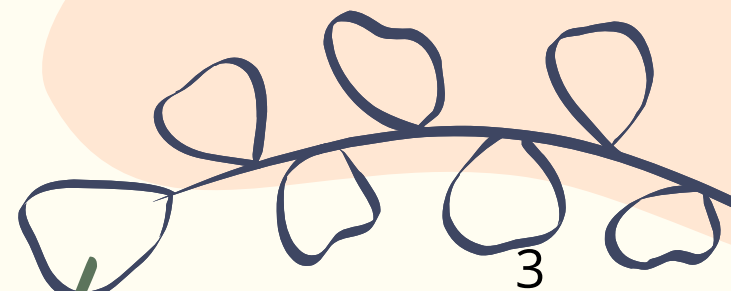
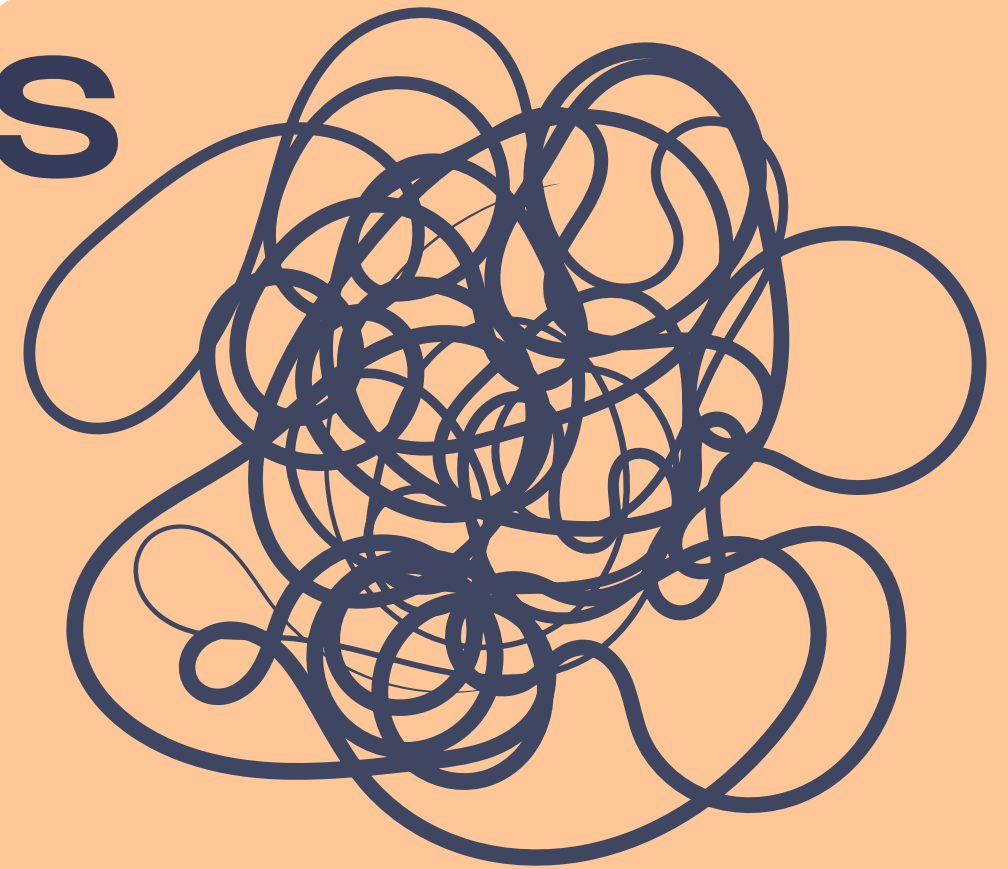
sinó també la capacitat de



sentir



de manera equilibrada al llarg de la vida



PER QUÈ ÉS IMPORTANT

*la música per la
salut mental?*



**Escoltem
música
cada dia**



**La música pot canviar
com ens sentim**



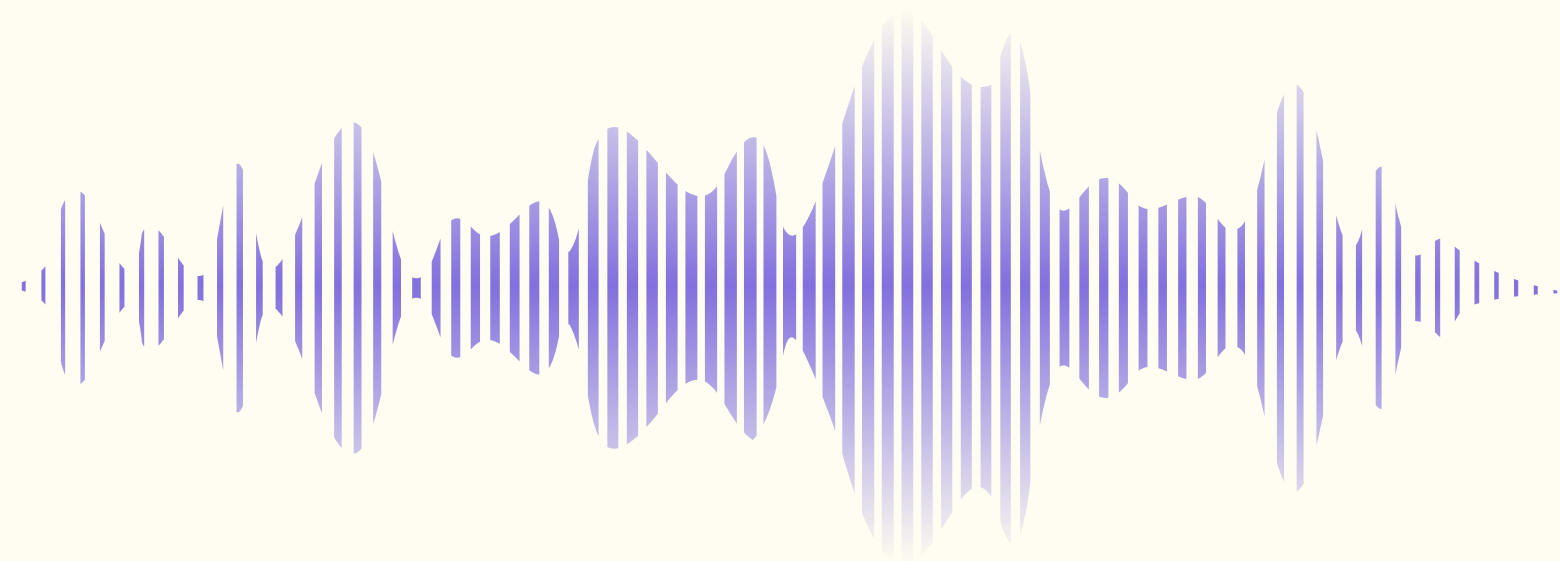
**Impacte en la salut
mental**

QUÈ PASSA *al* CERVELL



quan escoltem música?

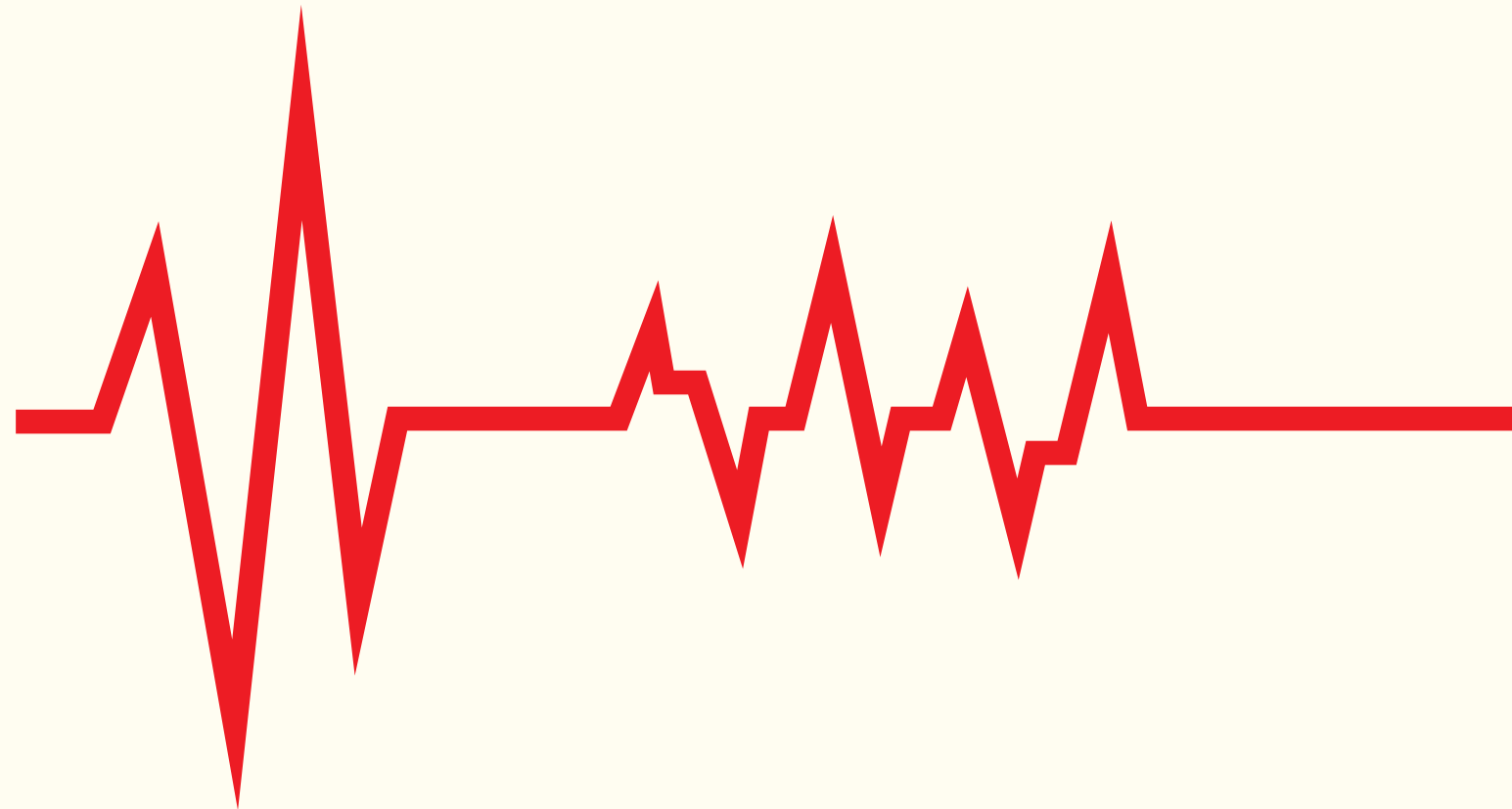
el còrtex auditiu processa els sons



QUÈ PASSA *al* CERVELL?



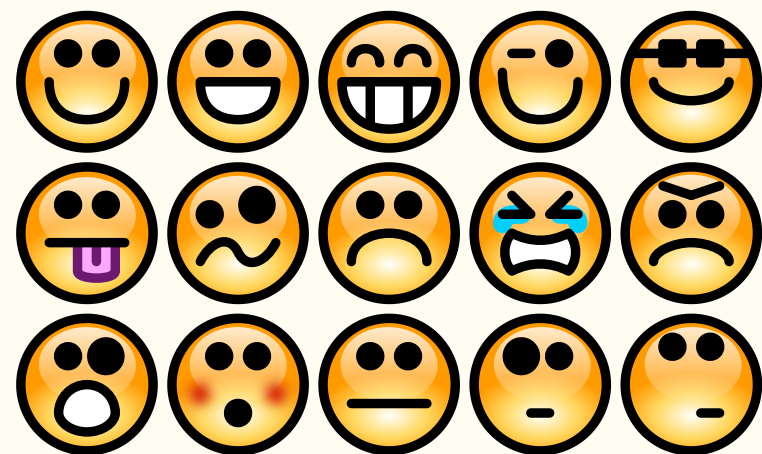
el cerebel s'ocupa del ritme



QUÈ PASSA *al* CERVELL?

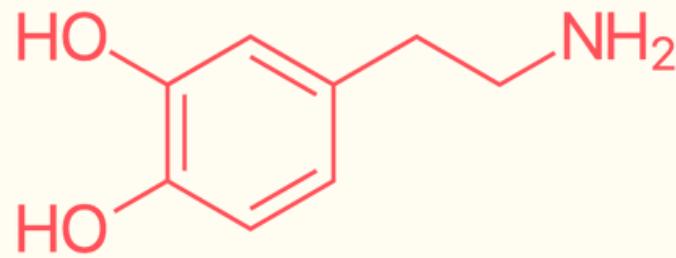


el sistema límbic, que inclou l'hipocamp, gestiona les
emocions i els records

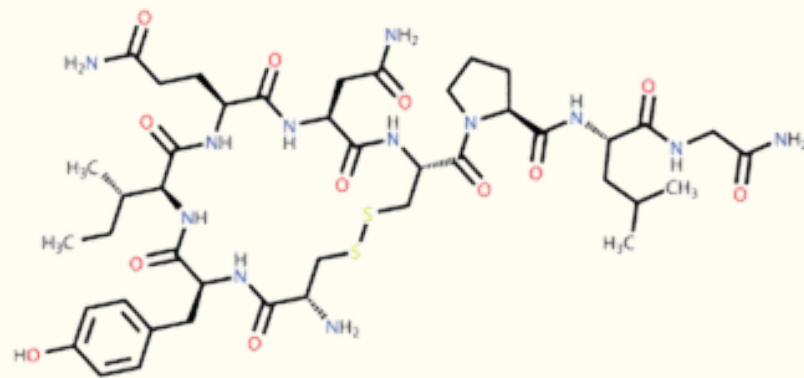


Per què la música
TRANSFORMA
L'ESTAT D'ÀNIM?

1 Dopamina



2 prolactina

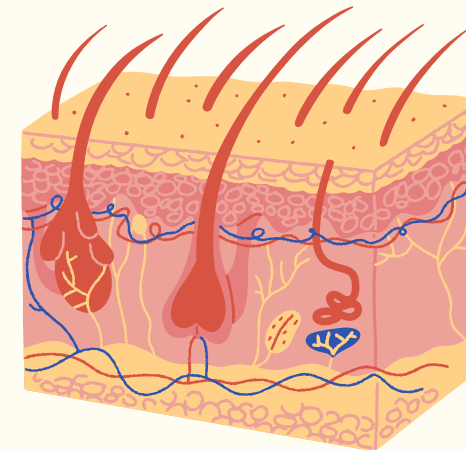
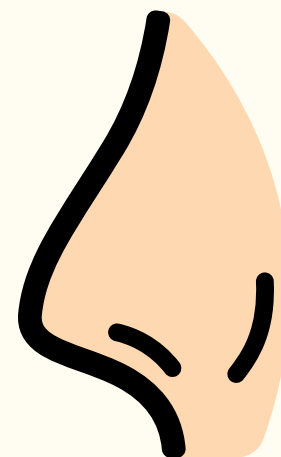


Música i **RECORDS**

La música pot fer-nos recordar
moments del passat

Connecta emocions i memòria

encodificació multisensorial



els records associats son més rics i més fàcilment recuperables.

Alguna cançó et porta records?

MUSICOTERAPIA

beneficis terapèutics de la música

Millora de la salut mental	reduir els símptomes d'ansietat, depressió i estrès
Desenvolupament cognitiu	tractament de la demència i l'Alzheimer.
Rehabilitació física	millorar la coordinació i la mobilitat en exercicis de rehabilitació
Gestió del dolor	desviar l'atenció del dolor i reduir la necessitat de medicaments
Expressió emocional	dificultats per expressar els seus sentiments a través de paraules
Tractament trastorns psiquiàtrics	pot ajudar a reduir els símptomes i millorar el benestar general
Desenvolupament infantil	desenvolupament emocional, cognitiu i motor

Beneficis de **LA MÚSICA**

ens calma



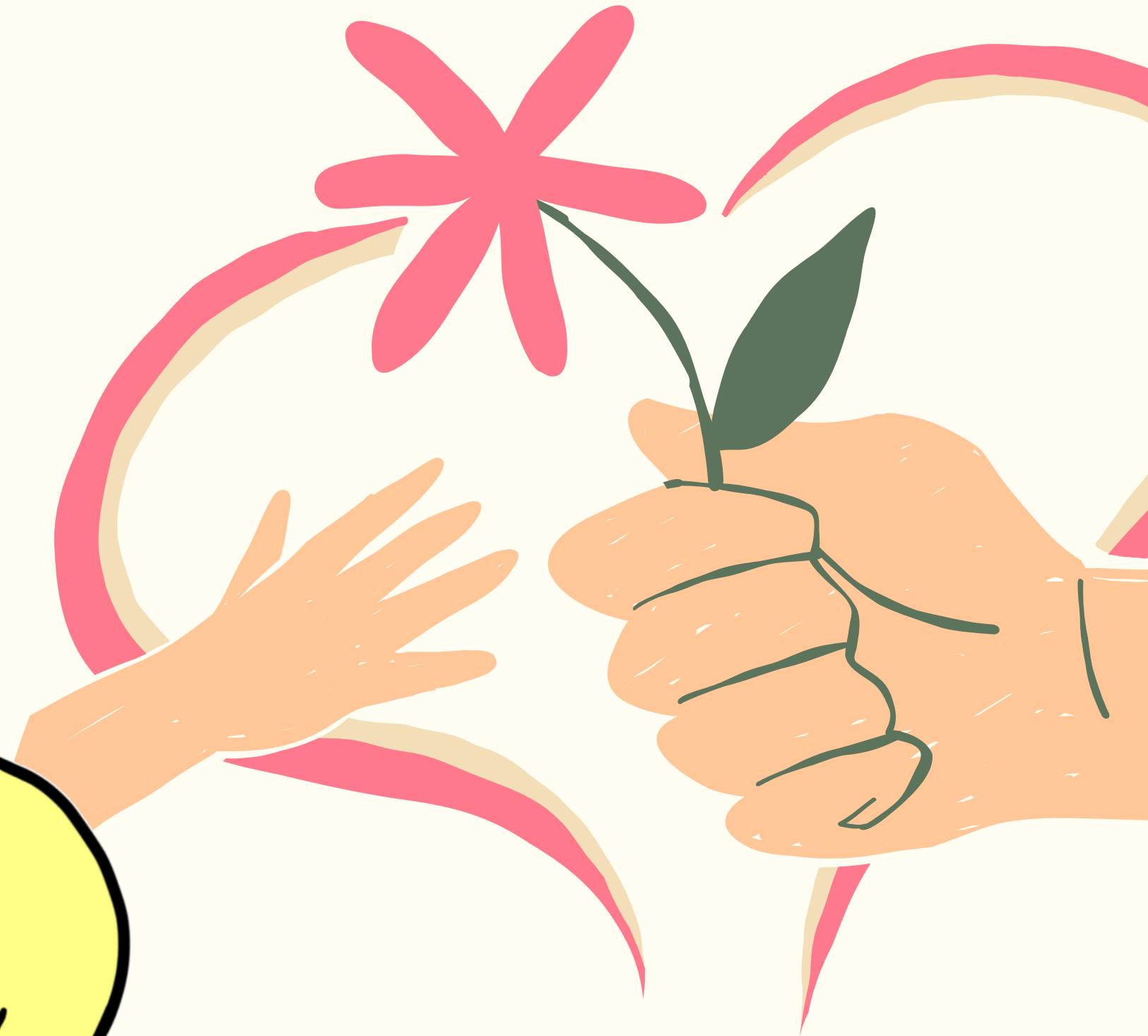
ens anima



ajuda a concentrar-nos



ens fa sentir millor





Quina música t'ajuda quan estàs trist/a?

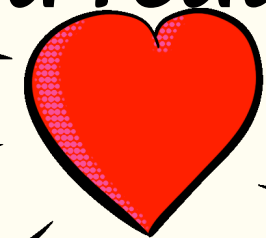


Tothom necessita la
mateixa música?

MÚSICA

per la relaxació

«Weightless», del grup britànic Marconi Union, composta específicament i en col·laboració amb sonoterapeutes per a reduir l'ansietat, la pressió sanguínia i el ritme cardíac.



Redueix l'ansietat un 65 % i els nivells fisiològics habituals en repòs un 35 %.



TEMPO: 60ppm a 50ppm



DURADA: 8' (el cervell és relaxa a partir de 5')



ESTRUCTURA: No te parts repetides



Anàlisis amb MUSIC CREATOR AI

TEMPO *i estat anímic*

Tempo	BPM aprox.	Estat anímic
Largo	40–50	Calma profunda · solemnitat · tristesa
Adagio	50–70	Relaxació · introspecció · melangia
Andante	70–90	Serenitat · equilibri · nostàlgia
Moderato	90–110	Estabilitat · confort · optimisme suau
Allegretto	110–130	Alegria · lleugeresa · dinamisme
Allegro	130–160	Energia · entusiasme · eufòria
Presto	+160	Tensió · excitació · urgència

TONALITAT *i estat anímic*

Tonalitat	Armadura	Caràcter expressiu habitual
Do Major	cap alteració	Natural · neutre · equilibri
Sol Major	1 sostingut	Alegre · lluminós · obert
Re Major	2 sostinguts	Brillant · enèrgic · triomfal
La Major	3 sostinguts	Vital · optimista · expansiu
Mi Major	4 sostinguts	Intens · brillant · expressiu
Fa Major	1 bemoll	Càlid · amable · tranquil
Si $\flat$ Major	2 bemolls	Noble · serè · estable
Mi $\flat$ Major	3 bemolls	Elegant · profund · expressiu
La menor	cap alteració	Introspectiu · sensible
Mi menor	1 sostingut	Melangiós · recollit
Re menor	1 bemoll	Dramàtic · solemne
Sol menor	2 bemolls	Trist · intens · nostàlgic

INTENSITAT *i estat anímic*

Intensitat / Dinàmica	Decibels aproximatats (dB)	Estat anímic / Efecte emocional
<i>Pianissimo (pp)</i>	20–40 dB	<i>Molta calma, intimitat, delicadesa, introspecció</i>
<i>Piano (p)</i>	40–60 dB	<i>Suau, tranquil·litat, serenitat, relaxació</i>
<i>Mezzo piano (mp)</i>	60–70 dB	<i>Confortable, equilibrat, lleuger optimisme</i>
<i>Mezzo forte (mf)</i>	70–85 dB	<i>Seguretat, energia moderada, confiança</i>
<i>Forte (f)</i>	85–100 dB	<i>Intensitat, entusiasme, eufòria, dinamisme</i>
<i>Fortissimo (ff)</i>	100–120 dB	<i>Excitació, urgència, tensió, impacte emocional</i>
<i>Fortississimo (fff)</i>	+120 dB	<i>Sobresalt, adrenalina, dramatisme extrem</i>

TIMBRE *i estat anímic*

Timbre / Instrumentació	Característiques	Estat anímic / Efecte emocional
<i>Corda suau (violí, viola, cello, arpa)</i>	<i>Líneas suaus, continuïtat, resonància càlida</i>	<i>Tranquil·litat, delicadesa, intimitat, calma</i>
<i>Fusta (flauta, oboè, clarinet, fagot)</i>	<i>Tono natural, airejat, flexible</i>	<i>Serenitat, nostàlgia, lleugeresa, calidesa</i>
<i>Metalls (trombó, trompeta, trompa, tuba)</i>	<i>Brillant, penetrant, potent</i>	<i>Eufòria, energia, triomf, dramatització</i>
<i>Percussió (bateria, timbals, marimba)</i>	<i>Rítmic, contundent, variat</i>	<i>Tensió, urgència, dinamisme, excitació</i>
<i>Veu humana</i>	<i>Variabilitat segons registre</i>	<i>Emoció directa, intimitat, alegria o tristesa segons mode i timbre</i>
<i>Instruments elèctrics (guitarra, sintetitzador)</i>	<i>Amplificats, distorsió possible</i>	<i>Intensitat, energia, dramatisme, modernitat</i>

BANCS *de música*



FREE STOCK MUSIC



CCMIXTER



FREE TO USE



PIXABAY