



Las cosas que escuchamos pueden brindar un aporte significativo en nuestra vida. La música es mucho más que un contenido que podemos consumir en nuestros ratos libres o un rasgo de nuestra personalidad. De hecho, tiene un poder que va mucho más allá. Así como podemos reaccionar a nuestro entorno, ocurre lo mismo con lo que podemos escuchar. En este sentido, te mostramos cual es la mejor [música para calmar la ansiedad](#) .

Evidentemente, no es posible hacer una selección de temas específicos ya que, como individuos, podemos reaccionar de distinta forma según lo que escuchamos. Por este motivo, la mejor opción es optar páginas web y servicios electrónicos llenos de todo tipo de géneros musicales. Sin embargo, basándonos en estadísticas y recomendaciones profesionales es posible determinar que música es la más apropiada para relajarse.

Esta es la mejor música para calmar la ansiedad

Para empezar, es necesario saber que la ansiedad es un estado de la mente donde la persona pasa por estados de alerta constante, estrés, pánico, temblores y mucho mas según lo profundo que sea el ataque ansioso. Por lo general, los médicos especialistas recomiendan música clásica como un método para controlar la ansiedad. Sin embargo, existen algunos temas que han demostrado tener efectos sumamente positivos. Estos son los siguientes.

- **Weightless de Marconi Union**

Este tema es considerado uno de los más relajantes y tranquilizadores en el mundo de la música. Su impacto en la mente humana es tal, que han llegado a recomendar que no se reproduzca esta canción cuando se va al volante.

- **Strawberry Swing de Coldplay**

Esta banda británica esta caracterizada por producir canciones capaces de llegar a las emociones de las personas. Strawberry Swing no es la excepción. Dentro de su repertorio, sin duda este es uno de los mejores temas para lograr la tranquilidad mental.

- **Someone Like You de Adele**

Adele es poseedora de una voz que enamora a millones alrededor del mundo, lo mismo ocurre con sus letras. Sin embargo, cuando se trata de la melodía de cada canción, Someone Like You es especialmente efectiva para combatir la ansiedad.

- **Canzonetta Sull'aria de Mozart**

Como mencionamos anteriormente, la opinión profesional deja a la música clásica como la opción idónea para combatir la ansiedad. Esta pieza de Mozart es la mejor prueba de ello. Cada tonada es capaz de transportar la mente a un estado de relajación que permite al usuario estar más tranquilo.

Pocas cosas son tan individuales como los gustos musicales. Es imposible crear una lista específica que agrade a cada usuario. Lo que relaja a algunos puede ser incluso molesto para otros, por este motivo hemos creado una selección de temas variados que sirva para cada usuario. Asimismo, puede ser empleado como un punto de partida en la investigación de canciones efectivas para relajarse.

Finalmente, sea del estilo que sea, está claro que, en la lucha contra la angustia, el estrés, la desesperación y otros factores negativos para la tranquilidad mental, escuchar un buen par de canciones puede ser la mejor medicina. Esperamos que esta selección de música para calmar la ansiedad te sea de mucha ayuda.