

**Nombre:** Bryan Alexander Ton Tuyuc

### **Beneficios sobre escuchar música**

- La música tiene la capacidad para reducir el dolor mediante la liberación de endorfinas que actúan como analgésicos naturales. También puede desviar la atención lejos del dolor y la relajación alentadores.
- Escuchar música mientras hace ejercicio puede tener un impacto considerable en su rendimiento durante el ejercicio y el compromiso. Música desvía su atención en los ejercicios repetitivos por lo tanto la sensación de fatiga, el cansancio y el aburrimiento son evadidos. La música también puede actuar como un estimulante que puede aumentar su rendimiento.
- Al escuchar música se activa la zona del lóbulo frontal, que se encarga de mejorar tu capacidad de concentración.
- Se estimulan las zonas del lóbulo temporal, cuya misión es elevar tu habilidad matemática y de lenguaje.
- Te ayuda a combatir el estrés pre exámenes, lo que favorece la relajación y la retención de información.
- La música clásica facilita el dominio de un nuevo idioma.
- La música promueve que tu cerebro se mantenga en alerta y controles el sueño.

### **Peligros al escuchar música**

- en algunas personas el oír música ruidosa puede causar estrés, molestia, a otras les causa un impacto de energía el cual les gusta, para otras la música tranquila puede ser un género aburrido i sin chiste, para otras una gran conexión con ellos mismos o más ahí; en conclusión es cada quien su manera de ser, expresarse etc.
- Los estudiantes que escuchan música con letra durante el estudio tienden a ser menos eficientes y a absorber menos información.
- La música demasiado alta o agitada puede tener efectos adversos en la comprensión lectora y en el estado de ánimo, lo que dificulta la concentración.
- Escuchar música para memorizar algo concreto puede ser contraproducente, ya que el estudiante podría verse bloqueado ante la

atmósfera silenciosa de un examen y necesitar música para recordar determinados conceptos.

- Escuchar música para memorizar algo concreto puede ser contraproducente, ya que el estudiante podría verse bloqueado ante la atmósfera silenciosa de un examen y necesitar música para recordar determinados conceptos.