

# LA MÚSICA COMO TÉCNICA PARA ESTUDIAR.

**Acompañar tus jornadas de estudio con música puede ayudarte a crear un ambiente relajado y que invite a la concentración.**



Métodos de estudio existen tantos como estudiantes, y cada uno debe encontrar la mejor manera para concentrarse y aprovechar el tiempo de forma efectiva. Con las técnicas de estudio que incluyen música pasa precisamente esto: hay gente que lo encuentra muy beneficioso, y otros que no les resulta nada cómodo.

Se ha demostrado científicamente que escuchar música mientras se estudia puede ayudar a la concentración, además de servir como motivación. Según los estudios en neurociencia, **la música activa áreas del cerebro que son clave para potenciar el aprendizaje**, como la corteza auditiva y zonas asociadas con la emoción, pero también áreas del cerebro vinculadas con la coordinación motora fina, la visión y procesos superiores del pensamiento.

El estudio científico más conocido sobre la música en los estudiantes es el **Efecto Mozart**. En él se observó que, tras escuchar los participantes su obra, mejoraban los resultados en los test de razonamiento espacio-temporal. Otro estudio llevado a cabo en la Universidad del Instituto Wales (Cardiff) por el doctor Nick Perham, demostraba que cierta música ayudaba a la concentración del estudiante. El doctor Perham hablaba del “**efecto del sonido irrelevante**”. Concluyó que, cuando se mantiene una escucha musical a un tempo adecuado, se generan ondas cerebrales adecuadas para estudiar que estimulan el fortalecimiento de la concentración, independientemente de que **la música nos guste o no**.

Pero no toda la música es apta para el estudio. La cuestión radica en elegir la música adecuada.

Te damos algunas razones para que pruebes un método de estudio que incorpore música y veas si mejora los resultados en tu formación:

## **1ª NOS AISLAMOS DE LOS RUIDOS EXTERNOS.**

Si tiendes a distraerte con facilidad por los ruidos que pasan a tu alrededor, o de normal tienes que intentar concentrarte en ambientes con mucho ajetreo; la música puede ayudarte a crear tu ambiente de estudio ideal. Según el lugar donde estudies, puedes probar a poner música de fondo que elimine las molestias y cree un ambiente que te invite a la concentración y la serenidad.

Si sueles hacer uso de aulas en estudio en las que se exige silencio, pero siempre hay ruidos ambientales que te distraen; prueba a ponerte unos cascos y escuchar música que te ayude a aislarte de lo que ocurre a tu alrededor.

## **2ª AYUDA A RELAJARTE Y A CREAR UN AMBIENTE ADECUADO PARA LA CONCENTRACIÓN.**

También debes de tener en cuenta el tipo de actividad que vas a realizar durante tu tiempo de estudio. Si vas a realizar ejercicios prácticos, o un repaso de tus apuntes; la música puede ayudarte a relajarte y focalizar tu atención en la tarea.

Quizás, para lecturas muy analíticas, o para la comprensión de conceptos; la música no te ayude, o debas de probar con un estilo musical que no desvíe tu atención.

### 3ª INCENTIVA TU CREATIVIDAD.

La música es un estimulante cerebral que puede ser muy beneficioso para recrear un entorno que nos ayude a tener ideas, o buscar soluciones. Ponte música mientras realices un trabajo, o busques información, para estimular tu creatividad y mantener una actitud activa y animada. Los ritmos y las sensaciones que transmite la música pueden ser muy inspiradores.

### 4º PERMITE A TU MENTE QUE SE EVADA.

Mientras te dedicas a la preparación de material para tus exámenes, también debes permitir que la mente discurra libre hacia otras ideas; siempre que estén relacionadas con el tema que estás trabajando. Una música tranquila puede ayudarte a que tu mente discurra tranquila por todo lo que has estado estudiando, y de forma tranquila realice un repaso y afiance conceptos. Cuando estés dedicando tiempo a hojear tus fichas de repaso, es buen momento para acompañar la actividad con una música relajante.

### 5º EMPLEA LA MÚSICA PARA DESARROLLAR LA MEMORIA ASOCIATIVA.

Si tienes que memorizar conceptos claves, la música puede ayudarte a relacionarlos y recordarlos. Si tienes que aprenderte varias cosas de memoria, usa siempre la misma canción o música para memorizar ese concepto. De forma inconsciente, tu mente relacionará ese ritmo con la idea, y te servirá como herramienta a la que recurrir para recordarlo.

## ELIGE EL ESTILO DE MÚSICA ADECUADO.

Evidentemente, no todos los tipos de música te van a ser útiles para crear un buen ambiente de estudio. Hay unos **géneros musicales que facilitan la concentración** como son:

-**La música clásica:** (en especial la de piano o la instrumental), genera sensación armoniosa y mejora el estado de ánimo. Además, programada entre 60 y 70 pulsaciones por minuto, facilita el pensamiento más creativo y productivo.

-**Música instrumental de ambiente:** es un estilo basado en sonidos relajantes de instrumentos y melodías actuales. Podemos encontrar estilos desde el “*jazz relajante*” al “*lounge*”. Relacionado con ello, aunque no sea estrictamente música, se encuentran los **sonidos de la naturaleza**, que inspiran la misma tranquilidad.

-**Música electrónica instrumental:** como “*chill out*”, entre los que se enmarcan el “*new age*” “*trip hop*” “*trance ambient*” y el “*ambient house*”, ya que relajan la mente y la hacen más receptiva.

En plataformas como Spotify o YouTube, puedes acceder a playlist creadas con esta finalidad, y con una selección de música muy acertada.



## CONSEJOS PARA ESTUDIAR CON MÚSICA.

-Si eres de los que prefieren hacerse su propia lista de reproducción, procura que tenga unas **dos horas de duración**. Así no tienes que interrumpir el estudio para elegir un tema. Además, el final de la lista coincidirá con el momento idóneo para descansar.

-Es muy importante **controlar el volumen**, que debe ser de moderado a bajo. La música tiene que sonar de fondo y mantenerse en un segundo plano para evitar distracciones.

-No escuches música en la radio. La interlocución de los presentadores y los anuncios te distraerán.

-**Evita canciones con letra** o que provoquen emociones, te puede distraer. Está demostrado que el pop anima (más de lo normal, si se pretende estudiar).

-Y, por supuesto, elije un lugar propicio para el estudio, con buena temperatura y luz suave, y adopta una **técnica de estudio eficiente**.

Como ves, no existen fórmulas mágicas para el estudio, pero si trucos o hábitos que pueden ayudarte a que la actividad sea más llevadera y productiva. Es cuestión de ir probando.



Fuente: [Universia Argentina](#)

## ACTIVIDADES.

1. ¿Qué áreas del cerebro activa la música?
2. ¿Qué es el Efecto Mozart? (Buscar información).
3. ¿Te tiene que gustar la música para ayudarte a concentrarte? ¿Por qué?
4. ¿Cuáles son las razones para incorporar la música como técnica de estudio?
5. ¿Qué significa focalizar tu atención?
6. ¿Cuáles son los géneros musicales que facilitan la concentración?
7. ¿Cuáles son los consejos básicos para estudiar con música?