

## ¿Cuáles son los pros y contras de estudiar escuchando música?

martes, 03 de abril de 2018

Así como en las películas existe una banda sonora que acompaña cada una de las acciones de los protagonistas con determinadas melodías, podría decirse que la música también acompaña nuestras acciones en la vida real. En diferentes momentos de la vida, con fines variados, todos escuchamos música y la utilizamos como una especie de compañera de ruta.

Para bailar, como entretenimiento, como sonido de fondo al viajar en el colectivo, como motivador para entrenar e incluso al estudiar. La música puede estar presente en muchas situaciones.

En el caso del estudio se genera un debate realmente particular, pues durante años los científicos se han dedicado a investigar la incidencia de la música al estudiar, obteniendo resultados ambiguos.

Esta ambigüedad ha generado dos tipos de estudiantes: mientras algunos estudiantes deciden estudiar con música y sienten que esta mejora su desempeño, otros la rechazan por entender que afecta su concentración.

¿Qué ocurre en realidad? ¿La música es positiva o negativa al estudiar? Para tomar una postura es necesario saber que generalizar es prácticamente imposible. Que sus efectos sean positivos o negativos depende del tipo de música escuchada, el ambiente en el que se encuentra el estudiante, la personalidad del estudiante, y la disciplina que intente estudiar.

A pesar de ello, durante años la ciencia ha permitido conocer algunos datos con los que se pueden conocer los pros y contras de estudiar con música.

### Pros

1. El cerebro se mantiene alerta, y con ello se logra vencer la sensación de cansancio y agotamiento.
2. Permite aislarse de los espacios ruidosos y cambiar la contaminación sonora por un sonido más armónico.
3. Ayuda a combatir el estrés previo a los exámenes.

4. La música activa el lóbulo frontal que es el encargado de mejorar la capacidad de concentración.
  
5. Se estimula el lóbulo temporal, encargado de las habilidades matemáticas y del lenguaje, por lo que escuchar música es particularmente eficiente para estudiar estas materias.
  
6. Algunos tipos de música facilitan el aprendizaje de nuevos idiomas, como por ejemplo la música clásica.

#### Contras

1. La letra de las canciones puede mezclarse con lo que se estudia y generar una verdadera confusión para el cerebro.
  
2. No todos los estilos musicales permiten esa sensación de calma, dependiendo de las tareas, a veces es necesario cambiar el estilo y esto puede llevar a una pérdida de tiempo importante en una actividad como el estudio, en la que cada minuto cuenta.
  
3. El ritmo de la canción y los latidos del corazón generalmente se sincronizan, con lo que escuchar música rápida puede dificultar la relajación.
  
4. El cerebro es obligado a trabajar en muchas tareas al mismo tiempo, con lo que puede entrar en conflicto para cumplir con las dos tareas.

¿No sabés qué hacer?

El mejor consejo que podemos darte es que lo pruebes. Que intentes estudiar con música y veas el resultado, para luego definir si te resulta positivo o negativo.

Fuente: Universia Argentina