

¡Ponle Play! Música para tu día a día por expertos del Tec Cuernavaca



¿La música forma parte de tu día a día y tienes un playlist para cada ocasión? Tu vida en el Tec no tiene que ser la excepción.

Expertos del [Tec campus Cuernavaca](#) y amantes de la música, comparten en **CONECTA recomendaciones musicales** para incluir mientras estudias, haces ejercicio, estás emprendiendo o creando algo nuevo, o simplemente necesitas relajarte.

Omar Cerrillo, director asociado de la División de Humanidades y Educación y **Víctor Romero**, profesor del Ensamble Musical, nos brindan diferentes **opciones de género y artistas** para el día a día.

Los gustos musicales **pueden variar** según la persona y ocasión, sin embargo, estas recomendaciones pueden abrirte un panorama diferente en tu día a día.



width="800" loading="lazy">

- **Para estudiar (concentrarte):**

*“La música **clásica, orquestal, smooth jazz e instrumental**, son buenas para la concentración en general, ya que no son estridentes, al contrario, **son suaves** y te permiten no pensar en el sonido”* comparte Omar Cerrillo.

También mencionó que al no tener letra, **no hay una intencionalidad por entender la voz humana** que pueda **desconcentrar** la atención.

Victor Romero recomienda también **New Age y Bossa Nova**, debido a que no cuentan con sonidos trascendentes.

- Escucha artistas de Jazz como: **Herb Alpert, Natalie Cole, Wes Montgomery.**
- De New Age como: **Enya, Yanni.**
- De Bossa Nova como: **Antonio Carlos, Tom Jobin.**
- Clásica como: **Mozart, Beethoven.**

Te compartimos este *playlist* para [concentrarte](#).



width="800" loading="lazy">

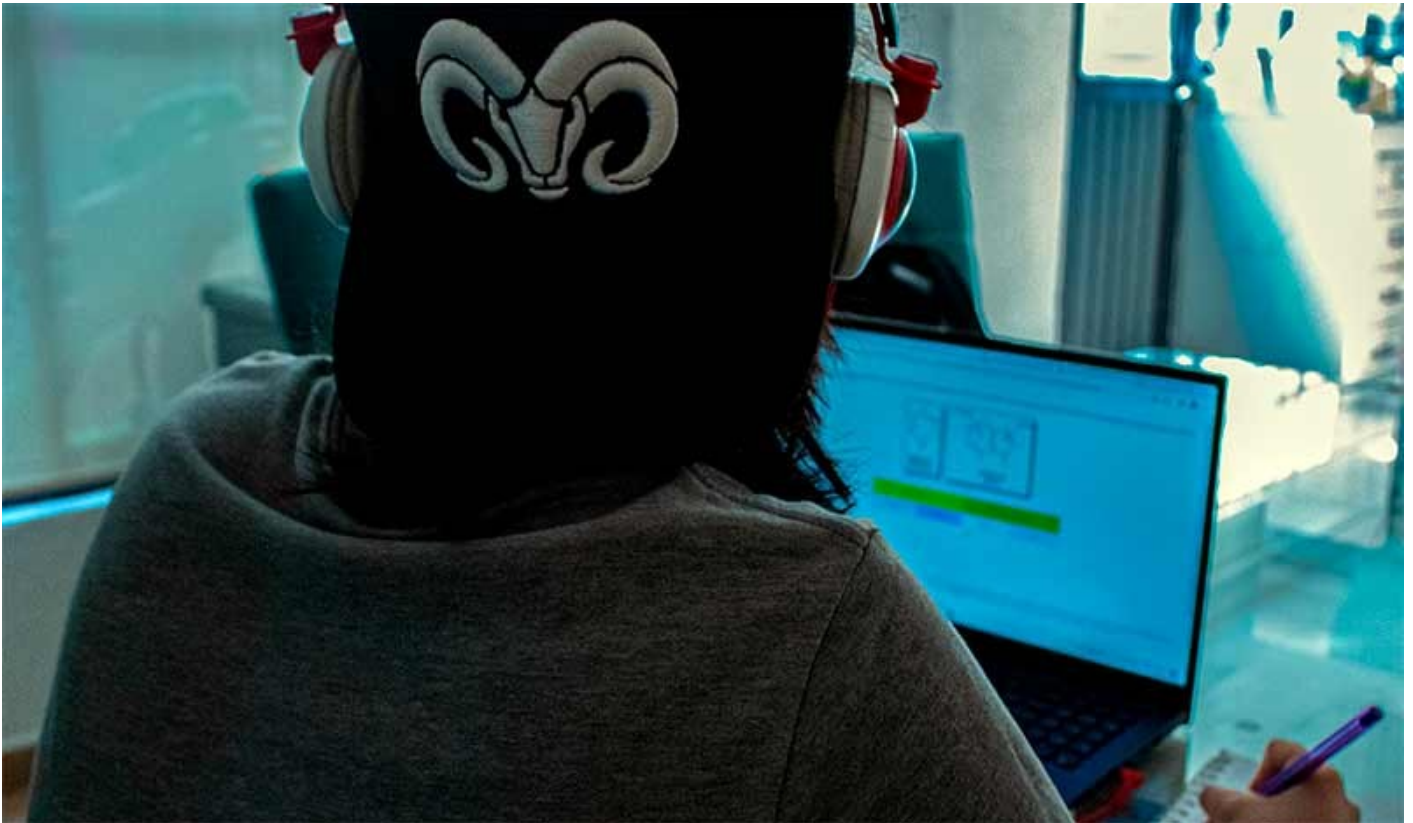
- **Para realizar ejercicio (motivarte):**

*“La música como la **electrónica, alternativa, soft rock, rock pesado y metal** son las mejores, ya que rítmicamente te jalan y tienen cuentas estables, para poder bailar, correr, etc., conforme a ellas”* comenta Victor.

Omar explica que la **música energética**, con polifonía, como la **electrónica, el rock y el reggaetón**, son canciones con una **velocidad en el tiempo** relativamente rápida, que te **motivan a moverte**.

- Puedes escuchar artistas de rock como: **AC/DC, Guns N’ Roses, Kiss, Nirvana.**
- Electrónica como: **Avicii, Skrillex, Martin Garrix.**
- Metal como: **Metallica, System of a Down, Slipknot**
- Alternativa como: **Billie Eilish, Red Hot Chili Peppers, Paramore, Twenty One Pilots.**

Te compartimos este *playlist* para [motivarte](#).



width="800" loading="lazy">

- **Para emprender o crear proyectos (ser más creativo):**

*“La música que **rompe moldes**, melodías inesperadas, que **mantienen alerta al cerebro** son las mejores para **generar ideas** y despertar la creatividad” confiesa Omar.*

Escuchar **algo diferente a lo habitual**, hace más elástico al cerebro y **genera ideas y sentimientos nuevos**. Rítmica, armónica y melódicamente te van llevando a distintos lugares.

*“Tenemos que **propiciar** que el cerebro esté con **motivadores diferentes**, sin estar en el mismo estado... **escuchar algo diferente** propicia nuevos pensamientos” cuenta Víctor.*

La música con **estructura no convencional** como lo es el **soul, jazz y rock alternativo** en su mayoría, ayudan a despertar el dinamismo del cerebro.

Utiliza este *playlist* para impulsar tu [creatividad](#).



width="800" loading="lazy">

- **Para desestresarse (relajarte):**

*“Puede ayudarte la música que trate de **calmar el cerebro**, melodías que te lleven a ese **estado de tranquilidad... zen** y hasta **jazz o new age**”* explica Víctor.

La música de relajación puede ser muy efectiva para **calmar la mente**, llevar a estados de **tranquilidad, paz y desestrés**, así como para poder conciliar el sueño.

*“Melodías **orientales, de corte hindú o japonés**, tienen notas y ritmos largos y **sonidos con textura suave** que ayuda a mantenerte en un estado de tranquilidad”* comentó Omar.

Los **sonidos de la naturaleza** también pueden ser una opción, porque el **hombre moderno vincula estos sonidos con lo quieto** y estimula una concentración interior.

- Escucha artistas de música hindú como: **George Harrison, Noor Jehan.**
- Jazz como: **Andreas Vollenweider.**

Explora este *playlist* para [relajarte](#).

“La música **marca instantes**, utilízala para impactar en tu rutina diaria” finaliza Omar.

SEGURO QUERRÁS LEER: