La música... ¿te tranquiliza?

Generado por IA — Nueva Escuela Mexicana Digital

Flashcards

PREGUNTA

¿Qué efecto tiene escuchar música lenta en tu cuerpo?

RESPUESTA

Escuchar música lenta puede hacer que tu corazón y tu respiración se alineen con el ritmo de la música, ayudándote a sentirte más tranquilo.

PREGUNTA

¿Qué sucede con tu cuerpo cuando escuchas música rápida?

RESPUESTA

La música rápida activa tu cuerpo, aumenta tu energía y acelera tu ritmo cardíaco.

PREGUNTA

¿Qué es el 'entrainment' (entrenamiento rítmico)?

RESPUESTA

Es el fenómeno por el cual el ritmo de tu corazón y tu respiración se sincronizan con el ritmo de la música que escuchas.

PREGUNTA

¿Por qué usamos música lenta para relajarnos?

RESPUESTA

Porque su ritmo ayuda a reducir la velocidad del corazón y la respiración, promoviendo un estado de calma.

PREGUNTA

¿Por qué la música rápida es útil para hacer ejercicio?

RESPUESTA

Porque aumenta la energía y acelera el ritmo cardíaco, lo que te motiva y mejora tu rendimiento físico.

PREGUNTA

¿Cómo puedes usar la música para influir en tu estado de ánimo?

RESPUESTA

Elige música lenta para relajarte o música rápida para activarte y motivarte.

PREGUNTA

¿Qué significa que la música 'no solo se escucha, también se siente'?

RESPUESTA

Significa que la música tiene un impacto físico en tu cuerpo, como

sincronizar tu ritmo cardíaco y respiración con su compás.

PREGUNTA

¿Qué ritmo tiene la música que puede ayudarte a relajarte?

RESPUESTA

Música con un ritmo de 60 latidos por minuto puede ayudarte a relajarte.

PREGUNTA

¿Qué debes considerar al elegir tu playlist?

RESPUESTA

Piensa si quieres que tu corazón 'baile' con música rápida o que respire profundo con música lenta.

Resumen: La conexión entre la música y tus emociones

Nivel: secundaria

- La música lenta, con ritmos de 60 pulsos por minuto, puede sincronizarse con tu corazón y respiración, ayudándote a relajarte.
- Este fenómeno se llama 'entrainment', donde el cuerpo se alinea con el ritmo de la música.
- La música rápida puede activar tu cuerpo, aumentar tu energía y acelerar tu ritmo cardíaco.
- Elegir la música adecuada puede influir en cómo te sientes, ya sea para relajarte o motivarte.
- La música no solo se escucha, también se siente físicamente en el cuerpo.

Mapa Conceptual

La música y su impacto en el cuerpo

Efectos de la música lenta

- Promueve la tranquilidad
- Ritmo de 60 latidos por minuto
- El corazón se alinea con el ritmo (entrainment)
- La respiración se adapta

Efectos de la música rápida

- Activa el cuerpo
- Aumenta la energía
- El corazón se acelera
- Ideal para ejercicio o motivación

Conexión entre música y cuerpo

- La música no solo se escucha, también se siente
- El cuerpo responde al ritmo de la música
- Influye en el estado emocional y físico

Aplicaciones prácticas

- Usar música lenta para relajarse
- Usar música rápida para activarse
- Elegir canciones según el objetivo deseado