



## Dale play al regreso: el rol del audio en la nueva rutina post-vacaciones

Volver a la rutina después de las vacaciones implica más que reorganizar horarios. Para muchas personas, representa un momento clave para recuperar hábitos, reconectar con el cuerpo y establecer nuevas metas personales. Y dentro de ese proceso, el entrenamiento físico vuelve a ocupar un lugar importante.

En ese contexto, **el audio —y en particular, el uso de audífonos deportivos— ha ganado un rol cada vez más relevante**. No solo como estímulo, sino como herramienta para mejorar la experiencia de ejercicio, aislarse del ruido exterior y mantener la concentración.

### La música como parte del rendimiento físico

Diversas investigaciones han demostrado que la música adecuada puede tener un impacto significativo en el rendimiento deportivo. Un estudio publicado en *Frontiers in Psychology* (2020) señala que escuchar música durante la actividad física no solo mejora el estado de ánimo, sino que también **reduce la percepción del esfuerzo y aumenta la resistencia**.

Este efecto psicológico ha llevado a que cada vez más personas integren el sonido como parte estructural de sus entrenamientos: desde playlists diseñadas para distintos niveles de intensidad, hasta rutinas sincronizadas con el tempo de una canción.

Pero para que esa experiencia sea efectiva, **la calidad del audio y la comodidad de uso se vuelven determinantes**.

### Qué buscar en unos audífonos para entrenar

Con el auge del entrenamiento funcional, el running urbano o las disciplinas como el pilates, las necesidades de audio se han vuelto más específicas. Hoy, muchos usuarios buscan audífonos que reúnan al menos tres condiciones clave:

- **Ajuste seguro y ergonómico**, que no se desplace durante el movimiento.
- **Resistencia al sudor y al agua**, especialmente en actividades de alta intensidad.
- **Calidad de sonido estable**, que permita una experiencia inmersiva sin interrupciones.

### Tecnología que responde al ritmo de una vida activa

Dentro de esta tendencia, el mercado ha visto el crecimiento de dispositivos diseñados específicamente para acompañar la exigencia del entrenamiento físico moderno. Tal es el caso



de la segunda generación de los **JBL Endurance Peak 3**, anunciados como parte de la línea deportiva de la marca.

Pensados para personas que llevan su entrenamiento al límite, estos audífonos cuentan con **certificación IP68**, lo que garantiza resistencia al agua y al polvo —una característica especialmente útil para quienes entrenan al aire libre o en condiciones variables. Además, incluyen **tecnología de cancelación activa de ruido (ANC)** y **Ambient Aware y Talk True**, que facilita la recepción de llamadas para quienes entrenan en gimnasio o espacios abiertos.

Una de las características más destacadas es el diseño Powerhook para tener un ajuste ergonómico, ya que los audífonos tienen un alerón de gancho flexible para las orejas TwistLock que garantiza que los audífonos no se caigan sin importar si estás corriendo, saltando o realizando el ejercicio que sea.

En cuanto a autonomía, los JBL Endurance Peak 3 ofrecen hasta 50 horas de batería combinada (entre estuche y carga de auriculares), lo que los convierte en una opción de alto rendimiento para quienes entrenan a diario.

## Sobre harman.mx

HARMAN (harman.com) diseña y desarrolla productos y soluciones conectados para fabricantes de automóviles, consumidores y empresas de todo el mundo, incluidos sistemas de automóviles conectados, productos audiovisuales y soluciones de automatización empresarial; así como servicios que son compatibles para el Internet de las cosas. Con marcas líderes que incluyen AKG®, Harman Kardon®, Infinity®, JBL®, Lexicon®, Mark Levinson® y Revel®, HARMAN es admirado por audiófilos, músicos y los lugares de entretenimiento donde actúan en todo el mundo. Más de 50 millones de automóviles que circulan hoy en día están equipados con sistemas de audio y automóviles conectados HARMAN. Nuestros servicios de software impulsan miles de millones de dispositivos y sistemas móviles que están conectados, integrados y seguros en todas las plataformas, desde el trabajo y el hogar hasta el automóvil y los dispositivos móviles. HARMAN tiene una fuerza laboral de aproximadamente 30.000 personas en América, Europa y Asia. En marzo de 2017, HARMAN se convirtió en una subsidiaria de propiedad total de Samsung Electronics Co., Ltd.

Durante más de 75 años, JBL ha dado forma a los momentos más memorables de la vida en la intersección de la música, estilo de vida, gaming y deportes. JBL eleva las experiencias auditivas con una calidad de audio superior y diseños de productos que fomentan la individualidad y la autoexpresión. Con credenciales profesionales inigualables y una innovación líder en la industria, JBL es pionero en la industria del audio gracias a ingenieros y diseñadores apasionados y talentosos de todo el mundo. JBL Pro Sound es la tecnología más avanzada que impulsa la cultura a través de im