**Disfruta los beneficios de la música desde casa**

Está científicamente comprobado que escuchar tu música favorita tiene múltiples beneficios para la salud física y mental, de acuerdo a las investigaciones realizadas por Line Gebauer y Morten L. Kringelbach, profesores en neurociencia de la Universidad de Aarhus, Dinamarca y la Universidad de Oxford, Inglaterra, y publicadas en el libro [Psicomusicología: música, mente y cerebro](https://pdfs.semanticscholar.org/e71a/29224bb3e705286c63483b9cb75d2f8fc4d4.pdf), en la cual nos cuenta a detalle de ellas, ya que cuando disfrutamos de la música, el cuerpo libera dopamina, un neurotransmisor que estimula la memoria, creatividad, aprendizaje y, sobre todo, los niveles de motivación, por lo tanto nos hace disfrutar más del momento o las actividades que estemos realizando.

Estos días de aislamiento voluntario no tienen por qué ser aburridos, sino todo lo contrario porque como diría Bono, el vocalista de la banda de rock irlandesa U2: *“La música puede cambiar el mundo, porque puede cambiar a las personas”,* y una mejor forma de sobrellevar esta situación, es a través de la música. Sin embargo, sabemos que en gustos se rompen géneros y para mantener la sana convivencia con los demás habitantes de tu casa, siempre es recomendable optar por escuchar música con audífonos.

“Si vas a pasar mucho tiempo con los audífonos puestos, es recomendable que sean inalámbricos y con noise cancelling, por la comodidad que representan”, comenta Daniel Limón, gerente de marketing de Audio y Video de Panasonic. Modelos como los nuevos [HD605](https://www.panasonic.com/mx/consumo/audifonos/bt/overhead/rp-hd605.html), que cuentan con tres niveles de cancelación de ruido, comandos de voz, diseño ergonómico y sonido dinámico en alta definición, permiten un mayor nivel de concentración y calidad de audio mientras realizas las siguientes actividades en casa y con toda la libertad de movimiento:

* + **Mejora tus rutinas de entrenamiento:**

Sabemos que es incómodo ejercitarse conectado al celular ya que esto no facilita realizar las repeticiones de manera adecuada, por ello es vital que tus audífonos sean inalámbricos y te permitan sincronizarlos con cualquier dispositivo electrónico para escuchar tu música favorita; mientras mayor rendimiento físico alcances más endorfinas generarás.

* + **Contesta tus llamadas sin interrupciones:**

Este periodo de confinamiento unos audífonos con cancelación de ruido y micrófono integrado son herramientas indispensables para trabajar desde casa de manera exitosa, pues ayudarán a eliminar aquellos sonidos ambientales que pudieran resultar incómodos o distractores durante conferencias telefónicas.

* + **Reduce el estrés:**

Relajarse a veces puede ser complicado y más cuando se vive una situación como la que atraviesa la humanidad en estos momentos. Así que cuando busques desestresarte, ya sea disfrutando de tu música favorita o simplemente desconectándote de lo que pasa a tu alrededor, la función de noise cancelling y un diseño ergonómico y confortable, serán los mejores aliados para encontrar la calma interior.

* + **Olvídate del insomnio:**

Si durante el día te sientes cansado y cuando llega la hora de dormir el sueño desaparece, descuida, la mejor manera de regular el tiempo de descanso es deleitando tus oídos con música clásica 30 minutos antes de ir a la cama. Pero si te preocupa estar revisando el tiempo en el celular y volver a alterar tu descanso, no te preocupes, puedes usar el asistente de voz de tus audífonos para que una vez terminada tu sesión de relajamiento simplemente indiques la acción de apagarlos.

* + **Refuerza el aprendizaje y la memoria:**

Actualmente muchas plataformas han abierto cursos gratuitos en línea, de todas las disciplinas y para todas las edades, por lo que siempre es un buen momento para adquirir nuevos conocimientos. Y si deseas reforzar esto, un buen consejo es poner música clásica de fondo, esto ayudará a tu cerebro a retener y comprender por más tiempo la información.

**Acerca de Panasonic**

Panasonic Corporation es líder mundial en el desarrollo de diversas tecnologías y soluciones de electrónica para clientes en los negocios de electrónica de consumo, vivienda, automotriz y B2B. La compañía, que celebró su centenario en 2018, se ha expandido globalmente y ahora opera 582 subsidiarias y 87 compañías asociadas en todo el mundo, registrando ventas netas consolidadas de 8.003 billones de yenes al cierre del año fiscal, finalizado el 31 de marzo de 2019. Comprometida con la búsqueda de un nuevo valor a través de la innovación entre sus diversas divisiones de negocios, la empresa utiliza sus tecnologías para crear una vida y un mundo mejor para sus clientes. Para obtener más información acerca de Panasonic, visite: <http://www.panasonic.com/global>.

**Acerca de Panasonic**

Panasonic Corporation es un líder mundial en el desarrollo de tecnologías y soluciones innovadoras para aplicaciones de gran alcance en los sectores de electrónica de consumo, vivienda, automotriz y B2B. La compañía, que celebró su centenario en 2018, opera 528 filiales y 72 compañías asociadas en todo el mundo, registrando ventas netas consolidadas de 7.49 trillones de yenes en el año fiscal, finalizado el 31 de marzo de 2020. Comprometida con la búsqueda de un nuevo valor a través de la innovación colaborativa, la empresa utiliza sus tecnologías para crear una vida mejor y un mundo mejor para sus clientes. Para obtener más información acerca de Panasonic, visite: <http://www.panasonic.com/global>.

En México, Panasonic opera desde 1979 con oficinas corporativas en Ciudad de México y oficinas comerciales en Guadalajara, Monterrey y Tijuana. Para obtener más información acerca de Panasonic México, visite: [www.panasonic.com.mx](http://www.panasonic.com.mx/).

**Contacto para prensa**

QPRW

José Sámano

+52 554044 3910

jose[@qprw.co](mailto:jose@qprw.co)

QPRW

Natalia Castillo

+525587961188

natalia[@qprw.co](mailto:natalia@qprw.co)

**Redes Sociales:**

Facebook: [@PanasonicMx](https://www.facebook.com/PanasonicMx)

Twitter: [@vivepanasonic](https://twitter.com/vivepanasonic)

Instagram: [@panasonicmexico](https://www.instagram.com/panasonicmexico/)

YouTube: [Panasonic México](https://www.youtube.com/user/vivePanasonic)