



## Estudiar... ¿con o sin música?

La música tiene beneficios muy importantes para el cerebro. Un estudio publicado en el *Journal of Neuroscience* señala que aprender a tocar un instrumento en la infancia mejora el rendimiento cognitivo en diversos aspectos. Pero no solo hacer música es muy beneficioso, sino también escucharla para realizar diferentes actividades. Otras investigaciones recientes demostraron que escuchar música mejora el bienestar mental y aumenta la salud física. Hay quienes creen que escuchar música mientras se trabaja o estudia es un hábito negativo, porque puede convertirse en un factor de distracción, pero hay otros que consideran que tiene grandes beneficios en relación con la concentración y el rendimiento.

### VENTAJAS DE ESTUDIAR CON MÚSICA

**E**l estudiar con música de fondo proporciona beneficios. Estudios comprueban que la música estimula zonas del lóbulo prefrontal que están relacionadas con la atención, la concentración y la satisfacción. Cuando se estudia con música, uno se concentra más, siente que la información fluye más rápido y que los problemas se resuelven con mayor facilidad.

Al escuchar música se activa la zona del lóbulo frontal, que se encarga de mejorar tu capacidad de concentración. Se estimulan las zonas del lóbulo temporal, cuya misión es elevar tu habilidad matemática y de lenguaje.

Te ayuda a combatir el estrés previo a los exámenes, lo que favorece la relajación y la retención de información. También promueve que tu cerebro se mantenga en alerta y controles el sueño. La música clásica facilita el dominio de un nuevo idioma.

### DESVENTAJAS DE ESTUDIAR CON MÚSICA

Normalmente, el ritmo de la canción y los latidos del corazón se sincronizan, por eso, si la canción es rápida, no va a ser fácil relajarse, y estudiar se vuelve más difícil. Las canciones en tonalidades mayores expresan más alegría, mientras que las canciones en tonalidades menores expresan tristeza. Si se escucha una canción con letra, es probable que las personas se concentren más en ella que en lo que están estudiando.

Te conviertes en una persona multitasking y pierdes concentración, ya que el cerebro entra en conflicto. En este sentido, escuchar música mientras se estudia resulta perjudicial porque el cerebro debe desdoblarse en dos acciones. Comienzas a tararear la canción y te desconcentras.

La música no deja de ser un ruido, y todo ruido provoca una alteración en el cerebro que puede afectar tu productividad.

La mayoría de las personas que escuchan música lo hacen a través de dispositivos electrónicos, tales como reproductores, dispositivos móviles, etc. Al tener tanta información musical en nuestro dispositivo, perdemos una gran cantidad de tiempo seleccionando aquellas canciones que nos gustan.

A la hora de estudiar, utilizamos la memoria, que se fundamenta principalmente en tres pilares: lectura, atención y fijación. Si estudiamos escuchando música, nuestro estudio se vuelve mucho más superficial.

### CÓMO ELEGIR LA MÚSICA PARA ESTUDIAR:

Consejo 1: Tranquila y armoniosa; la música clásica es una de las mejores opciones de música para estudiar.

Consejo 2: La música de Mozart mejora el rendimiento mental. Lo llaman el «efecto Mozart».

Consejo 3: Escucha música ambiental. Es más moderna que la clásica y el efecto es similar.

Consejo 4: Pon sonidos de la naturaleza o de animales. No es exactamente música, pero es relajante, y sentirás que estás en otro mundo.

Consejo 5: Escucha la música con un volumen moderado tirando a bajo. El protagonista aquí es el estudio.

Consejo 6: Crea una lista de reproducción con todos tus temas favoritos por adelantado para no tener que buscar canciones nuevas cada 5 minutos.

Consejo 7: No escuches música en la radio. La interlocución de los presentadores y los anuncios te distraerán.



## Contenido



### LIBROS

Iñaki Ortega:  
*Millenials: Inventa tu empleo*  
Página 2

### MÚSICA

Johann Sebastian Bach:  
*Cantata: Ven ya, salvador de los gentiles*  
Página 3

### ALGO MÁS

Beneficios del Oosouji  
Anuncios  
Página 4

Libros Arte Ciencia Cultura Educación **Empleo** Finanzas Historia Libros

## Millennials Inventa tu empleo

**E**ste es un libro para entender a la generación del milenio, a aquellos jóvenes que se han hecho mayores con el nuevo siglo y que no han conocido otra economía que la de la crisis. Mediante 15 retratos de millennials españoles, los consejos de 10 empresarios visionarios y ejemplos de actuaciones de grandes empresas y administraciones que están canalizando su creatividad, además de otros análisis, conoceremos mejor a la generación del milenio. Están entre los veintitantos y los treintantos años y, aunque algunos los han etiquetado de frívolos y perezosos, son los inventores de la economía colaborativa, los protagonistas de las revoluciones que



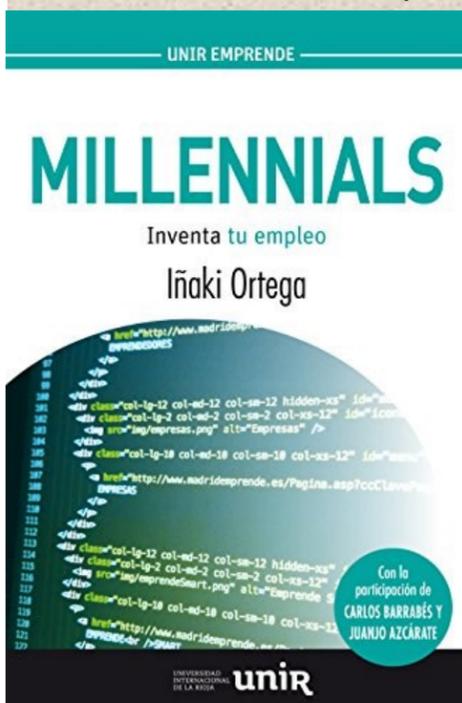
menos y, por supuesto, los llamados a sacarnos de la crisis. Los jóvenes del milenio están inventándose su empleo creando nuevas empresas, pero también ideando nuevas profesiones y generando nuevas necesidades que ellos nos satisfacen. No lo tienen fácil pero, a diferencia de otras generaciones, el futuro lo escribirán ellos.

\*\*\*

### IÑAKI ORTEGA

DOCTOR EN ECONOMÍA Y PROFESOR DE UNIVERSIDAD. Ha trabajado para varios gobiernos implementando estrategias exitosas en materia de innovación y desarrollo económico. Ha sido director general de Madrid Emprende de 2005 a junio de

2014. Actualmente es profesor de economía en la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), labor que compagina con su puesto de director de programas en Deusto Business School. Es habitual articulista en medios económicos, coautor de varios libros y bloguero. Además ha asesorado a gobiernos, universidades y grandes empresas en el lanzamiento de sus programas de apoyo a emprendedores. Es emprendedor y fundador de la ONG proyecto HAGO. Por todo lo anterior y por su paso por el legislativo como diputado en el Parlamento vasco tiene una visión sistémica que le ha permitido ser considerado uno de los mayores expertos en España en materia de ecosistema emprendedor.



demandan democracia en medio mundo, los actores de la nueva innovación abierta en las empresas, los emprendedores que hacen que nuestra vida sea mejor, los empresarios que contratarán a nuestros hijos, los nativos digitales que nos permiten trabajar

## Centro de Educación Abierta

Deseamos a toda la comunidad de nuestra institución, paz, prosperidad y unas felices fiestas decembrinas.

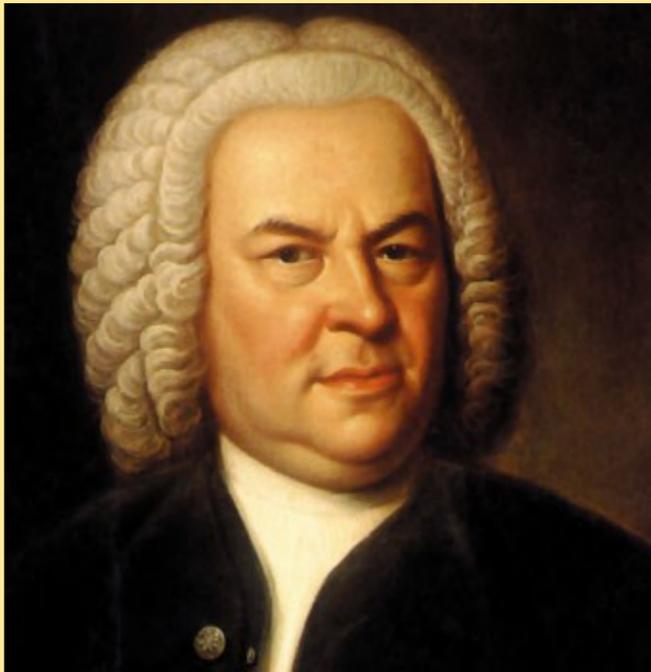


Navidad  
2023

## Música

### Cantata: Ven ya, salvador de los gentiles BWV.62

**JOHANN SEBASTIAN BACH**



*Nun komm, der Heiden Heiland*, BWV 62 (*Ven ahora, Salvador de los gentiles*) es una cantata de iglesia escrita por Johann Sebastian Bach en Leipzig para el primer domingo de Adviento y estrenada el 3 de diciembre de 1724.

#### TEXTO

La cantata se basa en el coral en ocho estrofas «*Nun komm, der Heiden Heiland*» de Martín Lutero. Se trata del himno número uno para empezar el año litúrgico en todos los himnarios luteranos. El poeta desconocido mantuvo la primera y última estrofas, las estrofas 2 y 3 parafraseadas en un aria, las estrofas 4 y 5 en un recitativo, el resto de estrofas en un aria y un recitativo a dúo.

#### INSTRUMENTACIÓN

La obra está escrita para cuatro voces solistas (soprano, alto, tenor y bajo), un coro a cuatro voces; trompa natural, dos oboes, dos violines, viola y bajo continuo. La trompa natural solamente se utiliza para sostener la melodía del coral.

#### ESTRUCTURA

Consta de seis movimientos:

**Coral:** *Nun komm, der Heiden Heiland*  
**Aria (tenor):** *Bewundert, o Menschen, dies große Geheimnis*  
**Recitativo (bajo):** *So geht aus Gottes Herrlichkeit und*

#### Thron

**Aria:** *Streite, siege, starker Held!*

**Recitativo (soprano, alto):** *Wir ehren diese Herrlichkeit*

**Coral:** *Lob sei Gott dem Vater ton*

#### 1. CORO

Ven ya, Salvador de los gentiles,  
Hijo reconocido de la Virgen,  
del cual todo el mundo se maravilla.  
Dios ha ordenado tal nacimiento.

#### 2. ARIA (TENOR)

¡Maravillate, oh humanidad, de este gran misterio!  
El supremo Soberano se muestra al mundo.  
Aquí se manifiestan los tesoros del cielo,  
Aquí se nos presenta un maná divino.  
¡Oh maravilla! La pureza no se manchará.

#### 3. RECITATIVO (BAJO)

Así, su Hijo unigénito proviene  
de la gloria y del trono de Dios.  
El Héroe de Judá desciende,  
para recorrer triunfante el camino  
y redimirnos a nosotros, los caídos.  
¡Oh, brillante resplandor! ¡Oh, maravillosa luz!

#### 4 ARIA (BAJO)

¡Lucha! ¡Vence, poderoso Héroe!  
¡Sé para nosotros la fortaleza de la carne!  
¡Sé solicito,  
en fortalecer con la virtud  
nuestras debilidades!

#### 5 RECITATIVO (DÚO)

Veneramos esta gloria  
y nos acercamos a tu pesebre  
glorificando con labios alegres  
lo que Tú nos has preparado.  
Que la oscuridad no nos impida ver  
tu luz infinita.

#### 6 CORAL

¡Alabado sea Dios, Padre!  
¡Alabado sea Dios, su Hijo unigénito!  
¡Alabado sea Dios, Espíritu Santo!  
¡Ahora y por siempre!

#### RECOMENDACIÓN

Te invitamos a ver en Youtube la siguiente interpretación de esta cantata:

<https://music.youtube.com/watch?v=7oj63klgeEg>

#### FUENTES:

<http://www.kareol.es/obras/cancionesbach/bachbwv62.htm>  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Nun\\_komm,\\_der\\_Heiden\\_Heiland,\\_BWV\\_62](https://es.wikipedia.org/wiki/Nun_komm,_der_Heiden_Heiland,_BWV_62)



## Beneficios del Oosouji

**P**OCO A POCO SE ESTÁN DANDO A CONOCER por todo el mundo los métodos de limpieza japoneses que nos permiten mantener la casa siempre impoluta y bien ordenada. Uno de los más completos y prácticos para poner en práctica en todos los hogares es el método del **Oosouji**, un ritual que se realiza cada año en los hogares japoneses al finalizar el año, para entrar en el año nuevo con buen pie.

### ¿QUÉ ES EL OOSOUJI?

El Oosouji es un ritual de limpieza japonés que se realiza de manera tradicional en todas las casas a final o principios del año nuevo. Consiste en hacer una limpieza profunda, sacando absolutamente todos los objetos de los cajones y muebles, para deshacerse de aquellos que no son necesarios, y quedarse solo con los que realmente son útiles en el hogar.

Esta técnica de limpieza eliminar todo lo innecesario, al mismo tiempo que se hace una limpieza de las superficies, moviendo los muebles y retirando la suciedad de los rincones más inaccesibles.

Estos son los beneficios que se pueden obtener al limpiar y organizar la casa:

*Aumenta el bienestar mental, ya que un ambiente limpio nos proporciona paz y felicidad después de un trabajo bien hecho.*

*Mejora la organización y planificación de tu día a día, controlando todo lo que tienes en casa, y sabiendo en qué lugar está para encontrarlo más fácilmente.*

*Ordenar la casa relaja mucho, siempre que se haga con tiempo y de manera tranquila, destinando las horas necesarias a esta actividad.*

*Este método de meditación se centra en el presente, ya que se hace una vez al año, pero se puede repetir tantas veces como sea necesario.*

*Deshacerse de cosas nos hace sentir liberados, con una sensación de paz que no se consigue con otros métodos de relajación.*

### CÓMO HACER EL OOSOUJI PASO A PASO

Comienza dedicando uno o dos días completos para esta actividad, si es posible, que sea con ayuda de toda la familia. Prepárate para empezar a primera hora de la mañana, cuando tienes más energía. Ponte ropa cómoda, pon música, prepara todo lo que vayas a necesitar para limpiar, y ponte manos a la obra.

### De arriba a abajo

Comienza siempre haciendo la limpieza de arriba a abaj-

jo, sin olvidarte de los techos, altillos, bajando por las paredes, hasta terminar por el suelo.

### En sentido de las agujas del reloj

El recorrido que debes hacer para limpiar una habitación es siguiendo el sentido de las agujas del reloj, para cubrir todas las zonas en círculo. La limpieza empieza y acaba en el mismo punto, evitando así que la suciedad se extienda.

### Cajas y bolsas

Ten a mano siempre cajas y bolsas para retirar aquello que no necesitas. Pon directamente en bolsas de basura aquello que quieras tirar, y en cajas las cosas que aún sirven para donar.

### Limpia con suavidad

Haz la limpieza de las zonas, muebles y objetos con suavidad, usando paños de algodón suaves, y sin frotar demasiado. De esta forma estarás cuidando tus objetos, sin dañar las superficies para que duren más tiempo.

### Barrer hacia la entrada

A la hora de limpiar, hazlo siempre desde el fondo de la casa hacia la entrada. Sigue esta misma dirección siempre al limpiar el suelo de la habitación, evitando que la suciedad se vuelva a extender por las corrientes de aire o por el movimiento de la escoba.

### Vinagre para desinfectar

Evita los productos de limpieza agresivos que puedan dañar las superficies y también tu salud. En Japón destacan el uso del vinagre como el mejor limpiador natural para desinfectar de manera saludable.

### Paga las facturas pendientes

La técnica del Oosouji también incluye el detalle de pagar las deudas pendientes del hogar, liquidando las facturas y todo lo referente al hogar que nos mantiene en vilo. De esta forma nos liberamos del todo, eliminando la energía negativa, la suciedad y el desorden en nuestro espacio personal.

Como puedes ver, el Oosouji, más que un método de limpieza es toda una filosofía de vida que proporciona muchas ventajas a los habitantes de un hogar. Ponte manos a la obra, ya sea con la llegada del año nuevo, o cuando tengas tiempo para hacer una limpieza profunda y liberar tu casa de todo lo que sobra.



## ¿Te gusta escribir?

Participa en nuestra gaceta. Elige alguno de los siguientes géneros:

- POESÍA
- CUENTO / RELATO
- ARTÍCULO DE OPINIÓN
- ENSAYO
- REPORTAJE
- ENTREVISTA
- RESEÑA LITERARIA



Envía tu colaboración al correo electrónico:

[ceagaceta@gmail.com](mailto:ceagaceta@gmail.com)

## Publicación gratuita

Centro de Educación Abierta

### Director general

*Octavio Nava Cruz*

### Diseño

*Guillermo Serrano*

### Sitio Web

[ceauniversidad.com](http://ceauniversidad.com)