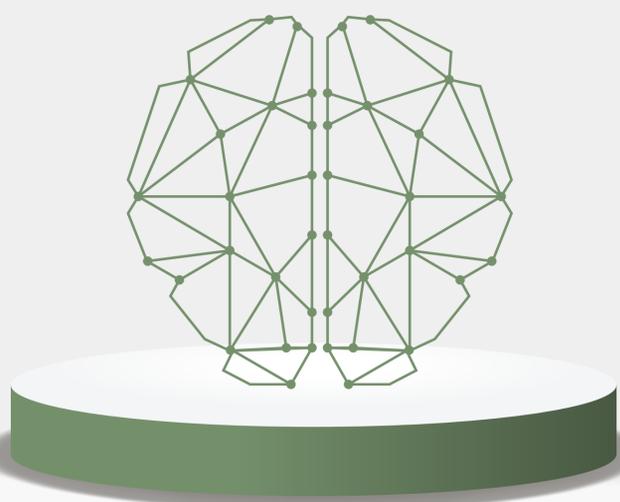


# TÉCNICAS DE DESARROLLO Y MEJORA DE ACTIVIDADES COGNITIVAS



**Objetivo:** Mejorar tus habilidades cognitivas mediante sonidos binaurales.

En tu primera semana llevaremos a cabo un ejercicio de sonidos binaurales, los cuales intentan crear una sensación de sonidos 3D como si estuvieras físicamente en el lugar donde se produce el sonido. Dando como resultado una estimulación cerebral óptima para estudiar y concentrarse.

## 1 MÚSICA Y SONIDO

Los sonidos binaurales son tridimensionales; se tratan de una frecuencia de comprobados beneficios para el cerebro: facilitan la meditación, mejoran la concentración y la memoria y alteran la conciencia de forma natural.



Prueba por ti mismo los beneficios de los sonidos binurales, escuchando con audífonos los siguientes vinculos:

<https://www.youtube.com/watch?v=acQS2Fef8tU>

[https://www.youtube.com/watch?v=b\\_DcQHbJfE](https://www.youtube.com/watch?v=b_DcQHbJfE)

<https://www.youtube.com/watch?v=2PzsMfJNFm0>

## ¿TE GUSTO LA EXPERIENCIA?

Recuerda que la próxima vez que estudies, puedes utilizar sonidos binurales para mejorar tu concentración



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI  
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEACIÓN  
Y EVALUACIÓN ESTRATÉGICA



IRC  
INSTITUTO  
ROSARIO CASTELLANOS