



¿Qué beneficios brinda escuchar música para el estado de ánimo?

- *Trabajar, estudiar o hacer otras actividades escuchando tus canciones favoritas es muy útil para reducir el estrés, cambiar el humor y más. Por eso, Claro música llega con un amplio repertorio de temas sin costo para todos los gustos.*

Jueves, 13 de julio del 2023.- La música tiene una gran influencia a nivel psicológico, físico y emocional. Y es que escuchar nuestras canciones favoritas favorece la producción de dopamina, hormona encargada de controlar el estado de ánimo y que es capaz de provocar distintas emociones.

Por ello, al escuchar música en algunos momentos específicos, ya sea durante el trabajo, mientras estudias o cuando quieres desestresarte, te estás beneficiando de muchas formas. Aquí te explicamos algunos de esos beneficios y dónde puedes acceder a toda tu música favorita en una sola app, gratis e ilimitada.

- 1. Reduce la ansiedad y el estrés.** Escuchar tus canciones favoritas logra reducir los niveles de ansiedad ya que ayuda a disminuir los niveles de cortisol, la hormona relacionada con el estrés. Si te encuentras escuchando música mientras trabajas o estudias, lo más probable es que obtengas mejores resultados ya que estarás más relajado. Y es que, la música es mágica y puede aumentar los niveles de motivación hasta niveles inesperados.
- 2. Fomenta la creatividad.** La música mejora el aprendizaje, la memoria y la cognición, lo cual favorece el desarrollo de ideas más innovadoras y creativas. Si escuchas música durante el día, ya sea realizando una actividad física o simplemente cuando tengas que pensar en desarrollar alguna nueva idea, te encontrarás mucho más atento y concentrado (igual dependerá mucho del tipo de música que escuches).
- 3. Cambia el humor.** Escuchar música nos pone de buen humor y nos motiva a seguir con nuestras actividades a pesar del cansancio o la fatiga. La música también nos ayuda a producir dopamina conocida como la hormona de la felicidad, la cual nos brinda alegría y satisfacción.

Si eres un aficionado de escuchar tu música favorita mientras realizas tus actividades diarias, en Claro música puedes disfrutar de miles de canciones y del servicio de descarga y/o streaming de playlists, radios locales o internacionales y *podcasts*.

La *app* de reproducción de música gratuita funciona sin costo de suscripción y sin consumir tus megas (exclusivo para clientes con planes Postpago Max y Prepago Claro). Por otro lado, si eres cliente Full Claro, tienes Claro música ilimitado de forma gratuita.



Además, todos los viernes hay nuevos lanzamientos en Claro música. Desde este mes, los usuarios pueden disfrutar de "Si te pegas" de Miguel Bosé y Raw Alejandro, "I can see you" de Taylor Swift, "Columbia" de Quevedo, "Celular" de Nicky Jam, Maluma y The Chainsmokers y mucho más. Descubre los nuevos ingresos aquí: <https://www.claromusica.com/systemPlaylist/53651601/MX>

Recuerda que puedes descargar la app directamente desde la landing page de Claro Música, Google Play, App Store, App Gallery o App Touch, y así seguir disfrutando de todos los beneficios que nos da la música.

Acerca de América Móvil

América Móvil es la empresa líder en servicios integrados de telecomunicaciones en Latinoamérica. El despliegue de su plataforma de comunicaciones de clase mundial le permite ofrecer a sus clientes un portafolio de servicios de valor agregado y soluciones de comunicación mejoradas en 23 países de América y Europa. Al 31 de marzo de 2023, la compañía contaba con 374,3 millones de líneas de acceso, que incluyen 300,9 millones de suscriptores móviles y 73,4 millones de unidades generadoras de ingreso fijas (telefonía fija, banda ancha y televisión de paga). Conozca más en www.americamovil.com