



Aquestes cançons et poden ajudar a estudiar, segons la ciència



Quan escoltem música que ens agrada el nostre cervell allibera dopamina, una substància que redueix l'estrès i millora el nostre estat d'ànim. **És per això que escoltar cançons mentre estudiem ens pot ajudar a relaxar-nos i concentrar-nos.** Això sí, segons recomanen els experts és aconsellable optar per temes instrumentals que no tinguin lletra, ja que això ens pot distreure.

"El so pot ser una font de motivació. Segons la neurociència, la música activa àrees del cervell que són claus per potenciar els aprenentatges cognitiu, afectiu i motor", **assegura la psicopedagoga Miram Sancho a 20 minuts.**

L'experta aconsella crear-nos llistes de reproducció amb música que ens relaxi d'una dues hores: així les melodies van sonant de fons i evitem haver d'anar seleccionant cançons. En el cas que us faci mandra elaborar-les, **la psicopedagoga recomana diverses llistes d' Spotify que considera adequades per l'estudi , són aquestes:**

1. BSO para estudiar: llista de bandes sonores de pelis i sèries

2. Deep focus: llista amb cançons instrumentals que ajuden a la concentració

3. Intense studying: llista ideal si us agrada la música clàssica



4. Soundtrack for study: llista amb cançons instrumentals de films des de Harry Potter fins Titanic, entre altres

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=KnnKBbeZ4hg>

Oques Grasses, que s'ha convertit en un dels **grups demoda a Catalunya**, visita AdolescentsiCat al Saló de l'Ensenyament. Parlem amb ells de la vida i de la seva carrera com a músics.

Sense saber-ho, el grup s'ha hagut d'enfrontar a algunes proves del programa que mai havien pensat que acabarien fent. Com sonaria Oques Grasses en castellà? Són capaços de tocar una cançó seva amb instruments de juguina?